Les conserves naturelles des 4 saisons

Les meilleures recettes de 150 jardinières et jardiniers biologiques

terre vivante

Depuis 1979, **Terre vivante** vous fait partager ses expériences en matière d'écologie pratique : jardinage bio, habitat écologique, alimentation saine et bien-être, consommation responsable... à travers :

◊ l'édition de livres pratiques,
◊ le magazine *Les 4 Saisons du jardin bio*,
◊ un Centre écologique proposant des stages pratiques,
◊ un portail internet, www.terrevivante.org

Le catalogue des ouvrages publiés par **Terre vivante** est disponible sur simple demande et sur internet.

Terre vivante
Domaine de Raud
38170 Mens.

Tél. : 04 76 34 80 80
Fax : 04 76 34 84 02
Email : info@terrevivante.org

www.terrevivante.org

Création graphique (sauf couverture) : CrumbleShop®
Création graphique de la couverture : Op. Cit.
Photos de la couverture : haut : © Riou/Sucré Salé ; bas gauche : Jean-Daniel Sudres ;
bas milieu : © Fleurent/Sucré Salé ; bas droite : Jean-Daniel Sudres
Photos de l'intérieur : © 2009 iStockphoto LP.

© Terre Vivante, Mens 2009

ISBN : 978-2-914717-60-1

Tous droits de traduction, de reproduction, et d'adaptation par tous les moyens, tant actuels que futurs, strictement réservés pour tous pays.

Terre Vivante remercie les lecteurs des « Quatre Saisons du jardin bio » pour leur collaboration, sans laquelle cet ouvrage n'aurait pu être réalisé.

Les conserves naturelles des 4 saisons

Les meilleures recettes de 150 jardinières et jardiniers biologiques

terre vivante

Sommaire

Comment est né ce livre 6
Peut-on conserver sans dénaturer ? 8
La conservation dans la terre, en silo, cave, fruitier et grenier 13
Le séchage 37
La lacto-fermentation 71
La conservation par la chaleur : ébullition brève et pasteurisation 103
La conservation dans l'huile 121
La conservation dans le vinaigre 133
La conservation par le sel 147
Confitures et autres conserves sucrées 157
Les conserves aigres-douces 181
La conservation dans le vin et l'alcool 195

Lorsque nous avons demandé aux lecteurs de la revue « les Quatre Saisons du jardinage » de nous faire part de leurs secrets en matière de conservation des fruits et des légumes, nous étions — avouons-le — un peu sceptiques. Toutes les bonnes recettes ne figuraient-elles pas déjà dans les livres ?

Comment est né ce livre

Grande fut donc notre surprise de recevoir plus de 500 recettes. Parmi elles, certes, de nombreux classiques. Mais aussi combien de recettes inédites, les unes inventées ou adaptées par leurs auteurs, les autres jamais publiées car faisant partie de ce savoir populaire que nul n'avait jugé utile de transmettre par la voie écrite. Quelques exemples : la compote de choux, les côtes de bettes en bouteille, le maïs doux lacto-fermenté, la choucroute de choux entiers, le miel de caroube, la pâte de pommes en feuilles, les confitures sans sucre.

Ce livre ignore délibérément les deux méthodes de conservation les plus répandues de nos jours : la congélation et la stérilisation longue. De nombreux autres ouvrages leur consacrent en effet de longs chapitres, et nous pensons que les méthodes proposées ici leur sont de tous les points de vue supérieures : elles conservent en général mieux la saveur et les vitamines, sont moins coûteuses et consomment moins d'énergie.

Œuvre de 150 auteurs, ce livre respecte la personnalité de chacun d'entre eux ; nous avons, par exemple, laissé s'exprimer à la première personne ceux qui l'avaient fait spontanément. Nous avons également conservé de nombreux commentaires personnels. Le livre n'en est que plus vivant, sans perdre pour

autant son homogénéité, toutes les recettes répondant aux mêmes critères :

{1} conservation la plus naturelle possible, sans le congélateur et avec une utilisation minimale de la chaleur ;

{2} préservation maximale de la saveur et de la valeur nutritive ;

{3} méthode éprouvée et facile à mettre en œuvre à l'échelle familiale ;

{4} utilisation d'ingrédients non raffinés et – sauf quelques exceptions – d'origine locale ;

{5} utilisation minimale de sucre (pour les confitures, gelées, etc.).

Le résultat : 250 recettes, souvent inédites, représentant dix techniques de conservation, et l'assurance de pouvoir tout conserver dans les meilleures conditions.
Les ressources du « savoir populaire » étant inépuisables, ce livre ne prétend pas être exhaustif.

Les éditeurs

Peut-on conserver sans dénaturer ?

Conserves ou surgelés. C'est, à quelques exceptions près, la seule possibilité de choix lorsqu'on veut manger des fruits ou des légumes hors saison et prêts à consommer. Dans le langage courant, le mot « conserves » n'évoque plus rien d'autre que des aliments en boîtes, plus rarement en bocaux, conservés par stérilisation, alors que son sens originel est beaucoup plus large, puisqu'il recouvrait l'ensemble des procédés de conservation.

Les surgelés tendent aujourd'hui à remplacer les « conserves », le froid dénaturant moins les aliments que la chaleur. Mais la surgélation n'est pas non plus très satisfaisante : c'est un procédé coûteux, vorace en énergie et qui détruit une partie importante des vitamines. Au niveau familial, on observe la même évolution que dans l'industrie : la stérilisation, après avoir connu une grande faveur jusque dans les années soixante – chacun, à la campagne, avait son stérilisateur et faisait ses bocaux de haricots verts, de petits pois, de tomates – a cédé la place à la congélation. D'apparition relativement récente – XIXe siècle pour la stérilisation, XXe siècle pour la congélation – ces deux procédés ont relégué aux oubliettes tous les modes de conservation traditionnels qui, lorsqu'ils n'ont pas été complètement abandonnés, ont vu leur champ d'application se rétrécir comme une peau de chagrin. L'exemple le plus caractéristique est sans doute celui de la lacto-fermentation, utilisée jadis pour conserver toutes sortes de légumes et qui n'a survécu que pour la choucroute, plus, d'ailleurs, pour des raisons gastronomiques qu'en tant que procédé de conservation. Fort heureusement, les modes de conservation traditionnels sont encore vivants – bien qu'en voie de disparition – dans certaines de nos campagnes. Ces dernières recèlent des trésors de connaissances qu'il est temps de recueillir avant qu'ils ne sombrent définitivement dans l'oubli. C'est un des objectifs de ce livre, bien qu'il ne s'agisse en rien d'un traité d'« ethnologie de la conservation ». C'est en effet un livre pratique, et toutes les recettes qui y figurent continuent à être utilisées ; certaines ont même bénéficié de progrès technologiques importants, tels que l'utilisation de séchoirs solaires fonctionnels et performants ou encore de pots à lacto-fermentation à joint d'eau.

Halte aux microbes

Abandonnés à eux-mêmes, la plupart de nos aliments deviennent rapidement inconsommables. Ils subissent une altération biochimique, sous l'effet d'enzymes, et servent de pâture à de nombreux microorganismes, principalement des bactéries, dont il s'agit d'empêcher la multiplication. La méthode la plus radicale consiste à les tuer purement et simplement en mettant l'aliment dans un récipient hermétiquement clos et en les soumettant à une température supérieure à 100° C pendant un temps suffisamment long. Cette technique – découverte au début du siècle dernier par Nicolas Appert – donna naissance à l'énorme et florissante industrie de la conserve.

Les autres techniques de conservation visent à empêcher le développement des microorganismes sans nécessairement les tuer.

Si la température est trop basse, l'acidité trop forte, la teneur en eau insuffisante ou la concentration en sel trop élevée, toute multiplication microbienne devient en effet impossible. À efficacité égale en matière d'inhibition ou de destruction des microorganismes, il reste à choisir la meilleure méthode, c'est-à-dire celle qui conserve le mieux l'aspect, la saveur et la valeur nutritive de l'aliment, sans pour autant l'enrichir en substances indésirables. Bien entendu, aucune méthode n'est idéale : toutes modifient – plus ou moins – l'aliment conservé. Aucune non plus ne se détache des autres par une supériorité évidente dans tous les cas. Pour la plupart des aliments, on a donc le choix entre plusieurs techniques, qui ont chacune leurs avantages et leurs inconvénients.

Le choix du mode de conservation

Trois méthodes dominent, et de loin, l'histoire de la conservation des aliments jusqu'à l'ère industrielle : la conservation en l'état, pour certains fruits et légumes d'hiver (par exemple les légumes-racines, les tubercules, les pommes, les poires), le séchage, principalement pour les fruits, et la lacto-fermentation, surtout pour les légumes.

La conservation en l'état s'impose d'elle-même comme la méthode de base pour tous les produits qui s'y prêtent. On peut sécher les pommes et faire lacto-fermenter les carottes, mais le plus gros de la provision d'hiver restera constitué des pommes « nature », en fruitier, et des carottes conservées en terre, en cave ou en silo.

Le choix entre séchage et lacto-fermentation n'est pas non plus arbitraire. L'expérience a montré que les fruits – de par leur acidité – conservaient beaucoup mieux leur saveur et leurs vitamines par le séchage que les légumes. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si un des rares légumes conservé traditionnellement par séchage est la tomate, un légume-fruit acide. Quant à la lacto-fermenta-

tion, l'homme s'est rapidement aperçu qu'elle était inapplicable à la plupart des fruits : chacun sait que, lorsqu'on fait fermenter ces derniers, on obtient, en fait de conserve, des boissons alcoolisées. Le champ d'application des autres méthodes de conservation décrites ici – chaleur « douce », sucre, sel, huile, vinaigre, vin et alcool, est plus restreint, ce qui ne veut pas dire – loin de là – qu'elles sont dépourvues d'intérêt. Rien ne peut, par exemple, remplacer la pasteurisation pour conserver les jus de fruits, l'évaporation lente pour les confitures sans sucre, l'huile ou le vinaigre pour certains aromates, le sel pour la morue, etc.
Dans la pratique, le choix s'impose souvent de lui-même, selon l'aliment à conserver et selon son utilisation culinaire future.

Dénaturer ou ennoblir

Avec de nombreux procédés traditionnels, on s'aperçoit que, contrairement à ce qui se passe pour la stérilisation et la congélation, l'inévitable modification subie par l'aliment n'est pas toujours une « dénaturation », c'est-à-dire une perte de qualité gustative ou nutritionnelle. La lactofermentation, par exemple, confère aux aliments des qualités – digestibilité, enrichissement en enzymes et parfois en vitamines – que ne possède pas l'aliment non fermenté. Avec les autres procédés, l'« ennoblissement » est souvent plus gastronomique que nutritionnel. Conserver du raisin dans le vinaigre peut paraître une idée saugrenue, ce fruit se conservant parfaitement bien par séchage, mais les gastronomes vous diront que les raisins au vinaigre accompagnent merveilleusement le gibier ou la volaille.
Mettre du basilic dans de l'huile ou du vinaigre vise, certes, à conserver ce précieux aromate, mais aussi à communiquer sa saveur à deux ingrédients quotidiennement utilisés en cuisine. Le séchage conserve les fruits, mais en même temps il augmente leur concentration en sucre, ce qui leur ouvre de nouvelles utilisations, comme, par exemple, pour sucrer les desserts ou certaines boissons – jadis on sucrait le thé, en Afrique du Nord, avec des raisins secs ou des dattes – ou encore pour fournir aux sportifs un aliment énergétique naturel.
Hippocrate lui-même signalait déjà, il y a plus de quinze siècles, les effets des différents modes de conservation de la viande sur sa qualité et ses propriétés : « Les viandes conservées dans le vin dessèchent et nourrissent : elles dessèchent à cause du vin, elles nourrissent à cause de la chair. Conservées dans le vinaigre, elles échauffent moins, à cause du vinaigre, et nourrissent bien ; les viandes conservées dans le sel sont moins nourrissantes, car le sel les prive de l'humidité ; mais elles amaigrissent, dessèchent et sont suffisamment laxatives »[1].
L'art de la conservation – qui reste en partie à découvrir – c'est donc ceci : utiliser pour chaque aliment le procédé qui non seulement préserve le mieux sa valeur nutritive, mais en même temps lui confère les caractéristiques gastronomiques, et parfois les vertus médicinales, correspondant à l'usage auquel on le destine.

[1] Hippocrate - Du régime, Ed. " Les belles lettres ", Paris, 1967.

La conservation en terre, silo, cave, fruitier ou grenier

De très nombreux légumes – et quelques fruits – se conservent naturellement une bonne partie de l'hiver sans que l'on fasse autre chose que de les mettre dans des conditions de température et d'humidité favorables et, si besoin est, de les protéger contre les rongeurs et/ou les limaces.
C'est le mode de conservation le plus simple ; il permet de disposer tout l'hiver d'un large choix de légumes frais. Il convient spécialement aux heureux possesseurs d'un jardin, mais peut également servir à conserver des légumes ou des fruits achetés. Il est, en effet, souvent plus commode, et plus économique, de faire sa provision au moment de la récolte plutôt que de devoir courir tout l'hiver à la recherche, par exemple, de carottes ou de pommes de bonne qualité.

Conservation en pleine terre

Certains légumes peuvent rester en terre tout l'hiver, mais il faut prendre certaines précautions pour les protéger, notamment du gel et éventuellement des rongeurs (cas en particulier, des chicorées et des légumes-racines).

Endives en pleine terre

À la Toussaint, dans le jardin, couper le feuillage des endives et ne laisser que le collet dépasser au-dessus de la terre. Recouvrir d'au moins 20 centimètres de terre.
Dans le courant de l'hiver, surveiller si les pousses ne sortent pas ; si c'est le cas, bien veiller à les recouvrir de terre. En mars-avril on peut dégager les endives ; elles sont prêtes à la consommation. Mon jardin est à environ 500 mètres d'altitude.

Anne-Marie Bouhelier - Clermont-Ferrand (63)

Légumes pouvant être conservés en pleine terre

Légumes	Résistance au gel	Précautions à prendre
Carotte	bonne	Protéger avec de la paille par grands froids.
Chicorées frisée Scarole	limitée	Conservation en pleine terre possible jusqu'aux grands froids en protégeant avec de la paille ; enlever la paille par temps doux pour éviter la pourriture ; voir dans le chapitre 2 une méthode plus perfectionnée.
Chicorée sauvage	moyenne	Protéger avec de la paille par grands froids.
Chou pommé Chou rouge Chou-fleur	moyenne	Conservation en pleine terre possible jusqu'aux grands froids.
Chou de Bruxelles Chou frisé	bonne	Résistent normalement tout l'hiver. Protéger avec de la paille en cas de gelées exceptionnelles.
Endive	bonne (racine)	Voir chapitre 2
Mâche	bonne	Résiste normalement tout l'hiver (variétés à petites graines) ; attendre le dégel pour la cueillir.
Poireau	bonne	Résiste normalement tout l'hiver. Protéger avec de la paille en cas de gelées exceptionnelles.
Radis noir	moyenne	Protéger avec de la paille par grands froids.
Salsifis Scorsonère	très bonne	aucune
Panais	très bonne	aucune
Topinambour	très bonne	aucune

Conservation en terre des scaroles et chicorées frisées

Matériel
◊ De grandes brassées de fougères sèches ou, à défaut, de la paille.
◊ Deux planches ou tasseaux de la longueur du carré de salades à protéger.
◊ Quelques lattes de bois ou des branchages.
◊ Une grande feuille de plastique.

Aux alentours du 15 novembre, avant les grands froids, poser les planches sur leur tranche en les calant, de chaque côté des lignes de salades, de façon à les encadrer. Poser par-dessus les lattes ou les branchages, puis un matelas de fougères bien sèches. Recouvrir le tout avec la feuille de plastique en faisant attention de ne pas faire de gouttières sur le côté du « matelas ». Il est également prudent de piéger auparavant les limaces si elles abondent. De cette façon, on peut avoir des salades (un peu blanchies) jusqu'en janvier, et peut-être au-delà si le froid n'est pas trop vif.

Brigitte Lapouge-Dejean - Domme (24)

Conservation en jauge

Ce mode de conservation permet de maintenir les légumes en végétation tout en les mettant à l'abri du gel. Il s'applique surtout aux choux et aux salades. On les met généralement en jauge dehors, mais une bonne cave convient également.

Salades en jauge

Creuser une tranchée de 40 cm de profondeur et y ranger les salades, avec leurs racines, côte à côte, sans trop les serrer.
Recouvrir la tranchée de paillassons ou de branchages recouverts de paille.

Choux en jauge

Creuser des tranchées de 20 cm de profondeur et d'environ 20 cm de largeur, orientées est-ouest. Placer les choux côte à côte, les tiges posées sur le bord de la tranchée (côté sud) et les pommes dans la tranchée ; recouvrir les tiges avec la terre de la tranchée. Couvrir de paille ou de fougères.

Conservation en silo

Étymologiquement, le silo est une « excavation souterraine destinée à conserver des denrées alimentaires ». Mais les silos à légumes peuvent également être édifiés au-dessus du sol, ou semi-enterrés.
Le silo le plus simple est un trou creusé dans le sol, ou encore un monticule de terre ou de sable. Mais, en matière de silos, l'imagination n'a pas de limites, comme en témoignent les quelques exemples ci-dessous.
À moins de disposer d'une cave très fraîche, le silo est le meilleur mode de conservation pour tous les légumes-racines.

Silo en briques

Matériaux
◊ Briques creuses de 5 cm d'épaisseur (ou autres briques).
◊ Bois pour le cadre et le couvercle.

Creuser un trou rectangulaire de 40 à 80 cm de côté et de 50 cm de profondeur. En tapisser le fond et les parois de briques. Ces dernières seront posées sur chant et maintenues en bas par les briques du fond et en haut par un cadre en bois.
Mettre des couches alternées de légumes (carottes, navets, betteraves, céleris, etc.) et de feuilles de noyer. Terminer par une couche de feuilles. Fermer avec un couvercle en bois lourd et bien jointif pour empêcher la pénétration des rongeurs.

Solange et Patrick Cussiez - Aramits (64)

Silo-lessiveuse

Matériel
◊ Une vieille lessiveuse

Le meilleur silo pour conserver tout l'hiver les légumes-racines tels que carottes, betteraves rouges, navets, c'est une vieille lessiveuse : elle est en général inoxydable et l'air peut passer grâce aux petits trous. Il suffit de l'enterrer en mettant un peu de paille au-dessous et tout autour. Ajouter des feuilles de noyer bien sèches au fond, puis mettre les légumes après en avoir coupé le collet et le bout de la racine. Recouvrir d'un couvercle, d'une lourde pierre, d'une couche de paille et d'un morceau de plastique. Je conserve ainsi mes légumes-racines jusqu'en avril-mai, même par des hivers très durs, et je n'ai aucune perte.

Jacqueline Closset - Belgique

Variante : on peut remplacer la lessiveuse par un tambour de machine à laver. Creuser un trou et y placer le tambour en laissant l'ouverture dépasser légèrement. Placer les légumes-racines et les couvrir de bonne paille (ou d'un autre isolant végétal) et fermer la porte du tambour. Pour protéger le tout, nous avons mis deux épaisseurs de branches pour palissades.

J. et M. Lecoq - Prahecq (79)

Silo-tranchée

Cette méthode est simple et efficace. Arracher les légumes avec leurs feuilles, les disposer en tas sur le côté. Creuser une tranchée de 15 cm de profondeur et d'environ 60 cm de largeur.
Disposer les racines munies de leurs feuilles debout dans la tranchée. Recouvrir d'une couche de terre souple en dôme de 15 à 20 cm d'épaisseur, suivant la rigueur de l'hiver. Couvrir le tout d'une couche de paille. Des légumes stockés de la sorte à partir de novembre gardent leur fraîcheur intacte ; les carottes restent très juteuses jusqu'au printemps.

Pierre Lochet - Rouziers-de-Touraine (37)

Silo semi-enterré

Creuser un trou de 20 cm de profondeur et d'une section correspondant à la quantité de légumes-racines à conserver.
Epandre du sable et de la cendre de bois pour éviter la pénétration des limaces.
Placer un grillage à maille serrée sur le fond et le pourtour du trou (il peut déborder du trou de quelques centimètres), pour barrer la route aux rongeurs.
Disposer les légumes en ayant soin d'inclure, dans le centre du silo, un petit fagot de bois pour permettre l'aération sur toute la hauteur.
Epandre de la paille (la paille de seigle, longue et résistante, est idéale) pour protéger le silo du froid.
Utiliser la terre retirée du trou pour recouvrir la paille. La terre maintient la paille tout en renforçant l'étanchéité et l'isolation.
Recouvrir le dessus de la cheminée d'un plastique ou d'une tôle pour éviter la pénétration de l'eau. Le silo est terminé.
Retirer les légumes du silo au fur et à mesure des besoins, en ayant soin de l'ouvrir du côté nord, pour éviter le réchauffement. Personnellement, je fais plusieurs silos (un pour les carottes, un autre pour les céleris, etc.) ; j'en retire des légumes de toute fraîcheur jusqu'au début juin.
Même ces dernières années, où l'hiver fut rigoureux (jusqu'à -22 °C au sol), les légumes n'ont jamais gelé.

Joël Hecquet - Frévent (62)

Conservation des choux en fosse

Lorsque le pot à choucroute est plein, en fin de saison, il reste souvent au jardin de beaux choux à maturité qui risquent de ne pas supporter les rigueurs de l'hiver. Pour les conserver, on procèdera de la façon suivante.
Dans un endroit sec, à l'abri d'une haie ou d'un mur (par exemple au bout d'un châssis), creuser une fosse de 40 cm de profondeur, proportionnée à la quantité de choux à conserver ; répartir la terre tout autour du trou, en la tassant, pour en surélever les bords.
Arracher les choux, enlever les feuilles « trop » vertes, abîmées ou pourries, ranger les choux au fond du trou sur un rang, couchés, racines en haut.

Recouvrir de feuilles mortes pas trop humides et sans tasser, puis protéger contre la pluie par une feuille de plastique ou autre.
Trois à quatre mois plus tard, au début du printemps, on peut ainsi refaire une excellente choucroute.
On peut conserver de la même façon les betteraves rouges, les carottes, les radis noirs (couper les feuilles) et même les plants et boutures de géranium. Si l'on met plusieurs légumes ensemble, il faut les arranger de façon à pouvoir en disposer au fur et à mesure des besoins, sans démonter tout le silo. Bien reboucher à chaque fois.

Bernard Gabard - Péage-de-Roussillon (38)

Note de l'éditeur. Méthode valable dans les sols bien drainés et pas trop humides.

Conservation en cave

L'efficacité de cette méthode est liée à la qualité de la cave, en particulier à sa température : elle doit être fraîche et le demeurer jusqu'à la fin du printemps. Lorsque ces conditions sont réalisées, la conservation de la plupart des légumes y est excellente.

Conservation des légumes-racines dans des tonneaux ou des lessiveuses

À la récolte, je coupe le collet de mes légumes-racines pour qu'ils ne refassent pas de feuilles en cours de conservation. Je les laisse se ressuyer un à plusieurs jours selon l'humidité qu'ils contiennent. Ils doivent se ressuyer et non se déshydrater ou faner. Je descends ensuite mes légumes en cave (hors gel) et les mets dans des tonneaux défoncés à un bout, de vieilles marmites (même un peu percées) ou d'anciennes lessiveuses. J'utilise un récipient par sorte de légumes. Je ferme les récipients avec leur couvercle ou avec plusieurs couches de papier (sacs de 50 kg pliés en deux). Si on craint des attaques de rongeurs, on peut fermer les récipients avec un sac de jute rempli de feuilles de noyer ramassées sèches à l'automne. L'odeur des feuilles de noyer semble ne pas plaire aux souris. Selon le local où sont entreposés les légumes et le taux d'humidité

de ces derniers, il convient de fermer plus ou moins les récipients. Si de l'eau se condense sur le couvercle, il faut ouvrir davantage, sinon l'humidité restera dans le récipient et les légumes auront tendance à pourrir. Par contre, si les légumes se dessèchent et ont tendance à faner, il faudra fermer davantage le récipient pour que les légumes perdent leur eau.
Le degré d'ouverture ne peut être déterminé que par l'observation, surtout au début de la conservation, puisque les légumes passent d'une phase de pousse à une phase de stockage. À ce moment-là, ils perdent plus d'eau, d'où la nécessité d'une plus grande ouverture. L'observation peut paraître astreignante, mais elle se fait automatiquement : quand on va chercher des légumes, on voit s'ils sont humides ou s'ils ont tendance à faner.
Avec ce procédé, je conserve des carottes, betteraves rouges, radis d'hiver, etc., frais et sous la main (pas besoin d'ouvrir un silo ou de fouiller dans le sable) jusque fin juin.

Christine Roger - Suisse

Variante : voici un moyen très simple de conserver les légumes-racines du jardin, et même les châtaignes (nous en avons gardés jusqu'en mars). Il suffit de mettre vos légumes à conserver dans de grands récipients (vieille lessiveuse, caisse en bois) et de les recouvrir de sable légèrement humide. Mettre ensuite le tout dans un endroit frais, cave ou cellier, où il ne gèle pas. Vous aurez toujours des légumes frais et qui se conserveront jusqu'au printemps.

G. et C. Chautemps - Lyon (69)

Autre variante (pour les carottes)

Arracher les carottes, les essuyer et couper le collet. Les ranger dans un tonneau en bois ou en plastique et couvrir d'un journal. Ainsi elles se conservent longtemps très fraîches.

J. Devillers - Pont-de-Roide (25)

Conservation des carottes en cageot

Prendre un cageot, le garnir de papier journal, ranger les carottes debout les unes contre les autres en n'oubliant pas de mettre des feuilles sèches de noyer entre les rangs, rabattre le journal et poser à même le sol, ou surélever sur de petites planches, en cave moyennement fraîche.

Marie-Reine Triboulot - Rambervillers (88)

Conservation dans la sciure

Couper le collet et la pointe des légumes-racines. Bien les laver puis les sécher et les mettre dans des bacs remplis de sciure provenant de bois non traité [1]. Tous les légumes-racines se conservent ainsi sans problème jusqu'au printemps, à condition de trouver un endroit adéquat où les stocker, ni trop froid (à l'abri du gel), ni trop chaud.

Conservation dans le sable

Les légumes-racines sont enfouis dans du sable, qui doit être ni trop sec ni trop humide. Ce sable peut être mis en tas sur le sol, ou dans des caisses ou d'autres récipients.
Les récipients, ou le tas de sable, peuvent être disposés dans une cave fraîche, ou dehors, dans un endroit abrité.

Anonyme

Variante : j'ai placé dans ma cave un vieux réfrigérateur que j'ai couché pour avoir l'ouverture au-dessus. Lors de la récolte des légumes, avant les grands froids, je sélectionne les racines saines, que j'expose quelques heures au soleil pour que la terre s'en détache (les feuilles sont coupées à environ 3 centimètres

[1] *Note de l'éditeur*. De nombreux bois sont traités, sans qu'on le sache, avec des produits très toxiques (lindane, PCP, etc.). Il faut donc être certain que la sciure dont on dispose provient de bois non traités.

du collet). J'épands une couche de sable propre (ni trop humide pour éviter la pourriture des racines, ni complètement sec pour éviter que les racines se ratatinent). Je range alors une couche de légumes ; ils peuvent se toucher, mais ils ne doivent pas être trop serrés. Je couvre de sable (2 cm), puis je place successivement une couche de racines et une couche de sable, jusqu'à ce que le réfrigérateur soit plein. Je couvre le tout d'une planche. Les racines ainsi stockées se conservent d'une saison à l'autre. Si l'on veut stocker dans le même récipient diverses racines, il vaut mieux procéder avec un plan de rangement afin de savoir où les retrouver !

Ghislaine Fayolle - Larajasse (69)

Conservation des pommes

Disposer les pommes dans des cagettes, sur 2 ou 3 rangées maximum, dans une cave sombre, bien fraîche mais à l'abri des gelées. Les stocker de préférence en hauteur si on craint que la température soit trop basse. Penser à repérer les cagettes : pommes vertes, mûres, abîmées, pour les consommer dans le bon ordre (cela suppose de les avoir triées auparavant). Conservation de novembre à mars, ou au-delà, selon les variétés.

Jean-Yves Cousseau - Millau (12)

Conservation des pommes avec fleurs de sureau

Au mois de juin, récolter les fleurs de sureau, les faire sécher et les conserver dans une boîte hermétique pour qu'elles gardent leur parfum. Mettre dans le fond d'une caisse (en bois de préférence) une couche de fleurs séchées. Faire alterner couches de pommes et couches de fleurs. Terminer par une couche de fleurs. Fermer. La fermeture de la caisse doit être aussi hermétique que possible. Mettre dans un local frais et sec (une cave peu humide convient très bien). Au bout de 6 à 8 semaines on consomme les pommes, qui ont acquis un goût d'ananas. Cette méthode convient bien aux reinettes, qui se conservent ainsi au moins 2 mois et demi. Si on les met sur un lit de fleurs de sureau dans des cagettes non fermées, elles se conservent plus longtemps, mais le goût d'ananas est infiniment moins prononcé.

Mme A. Motsh - Ambierle (42)

Conservation des tomates en papillotes

Cueillir les tomates vertes de fin de saison, les envelopper séparément dans du papier et les garder au frais et à l'obscurité. Les faire mûrir au fur et à mesure des besoins en les sortant du papier et en les exposant à la chaleur et à la lumière. Temps de conservation : 3 mois.

Jean Dey - Montigny-en-Gohelle (62)

Forçage des endives en seaux

Nous arrachons les racines et les laissons sécher quelques heures sur le terrain, puis nous coupons les feuilles juste au-dessus du collet. Nous disposons ensuite nos racines dans des seaux contenant de la terre de jardin. Nous stockons ces seaux dans la cave et, au fur et à mesure des besoins, nous montons un seau et le mettons dans un placard de la cuisine, ou bien nous le recouvrons d'un

plastique noir. Nous arrosons une fois ou deux et nous avons ainsi notre salade pour une partie de l'hiver.

Jean-Yves Cousseau - Millau (12)

Forçage des endives dans du marc de raisin

Si vous disposez de marc de raisin (résidu de la vendange après le passage au pressoir) et d'un vieux frigo, mettez celui-ci à plat, ouverture vers le haut. Remplissez de marc jusqu'à mi-hauteur et disposez-y vos racines d'endives, debout, après avoir coupé les feuilles à un centimètre du collet. Refermez en mettant une petite cale pour que l'air puisse entrer. Procédé rapide et peu onéreux, intéressant dans les régions vinicoles.

Jean-Yves Cousseau - Millau (12)

Conservation des scaroles et frisées

Les scaroles et les frisées prélevées avec leur motte avant les gelées sont mises à blanchir à la cave, serrées les unes contre les autres. En cas de dessèchement, humidifier les mottes. Temps de conservation : 2 mois.

Pascale Dey-marquis - Montigny-en-Gohelle (62)

Conservation des cardons

Les cardons doivent être rentrés avant les premières gelées sérieuses, sinon les côtes éclatent sous l'action du gel. On peut les garder au moins jusqu'à Noël en les entreposant dans un endroit frais à l'abri du gel, en leur laissant de la terre aux pieds et en les arrosant de temps en temps. Avec le temps, ils deviennent même plus tendres, donc meilleurs.

Annie Dijoud - St-Joseph-de-Rivière (38)

Conservation des poireaux

Habiller les racines et les feuilles de poireaux ; replanter ceux-ci en cave dans une terre ameublie, serrés les uns contre les autres. Les arroser une fois, cela suffit.

Mlle Rossetti & M. Mariani - St-Martin-d'Entrannes (06)

Variante : on peut remplacer la terre par du sable.

Maurice Leroy - Abries-en-Queyras (05)

Conservation des choux

Récolter les choux avant les gelées. Les débarrasser de leur pied et des feuilles externes pour ne garder que le cœur. Eviter les coups lors des manipulations. Placer les choux, trognons en l'air, dans des caissettes aérées, genre caisses à fruits, sans les tasser et sur une seule couche.
Empiler les caissettes dans un local frais et aéré. Couvrir l'ensemble d'une bâche. Si la température ambiante est basse et la ventilation suffisante, les choux peuvent se conserver ainsi quelques mois. Vérifier de temps en temps qu'il n'y a pas de début de pourriture, et retirer les éléments atteints.

M. François - Waziers (59)

Châtaignes dans le sable

Voici une recette que j'emploie depuis 5 ans pour conserver les châtaignes fraîches jusqu'à Pâques. Laisser les châtaignes pendant 2 jours dans un grand récipient rempli d'eau. Enlever celles qui surnagent. Ensuite, faire sécher les châtaignes une journée (pas davantage) sur un grillage, dans une pièce aérée mais pas au soleil. Il ne doit rester aucune goutte d'eau. Mettre ensuite dans un bidon, un seau ou une grande bassine, une couche de châtaignes, une couche de sable très sec (j'utilise du sable de mer) et ainsi de suite jusqu'à remplissage ; finir par du sable. Recouvrir d'un grillage sur lequel on pose un poids, pour protéger des rongeurs, et entreposer dans un endroit frais (cave). Prélever au fur et à mesure des besoins.

J'ai essayé bien des méthodes pour conserver des châtaignes, mais c'est celle-ci qui m'a donné la plus grande satisfaction. Je crois que le « truc » est de les gonfler d'eau au départ. Mais il faut éviter le sable humide, qui les fait vite moisir.

Chantal Martinet - Vernet-la-Varenne (63)

Châtaignes en sacs plastiques

Récolter les châtaignes dans leurs bogues. Laisser la récolte en tas, dehors, pendant trois semaines, en couvrant le tas avec de la paille ou des branches de sapin. Si le temps est sec, tenir humide en arrosant en pluie, avec un arrosoir, une fois par semaine. Laisser « fermenter ». La bogue se « cuit » et est ensuite plus facile à défaire.
Après trois semaines, enfiler de bons gants en caoutchouc épais pour enlever les bogues. Les châtaignes apparaissent belles et brillantes. Trouer largement des sacs en plastique épais, type sac à sel. Y mettre les châtaignes. Entreposer dans une cave bien fraîche. Ainsi préparées, les châtaignes se conservent jusqu'en mai. Bien sûr, à la fin, elles deviennent un peu plus sèches, mais n'en sont que plus faciles à éplucher.

Les châtaignes sont délicieuses en ragoût avec des carottes.

Hélène Paumier - St-Egrève (38)

Conservation à température ambiante

Courges et potirons

Ils se conservent à température moyenne, bien séparés les uns des autres, sur quelques épaisseurs de papier journal. Ne pas les mettre à la cave (trop humide) ni au grenier (trop froid). Le mieux est de les placer sur le haut des meubles de sa cuisine. Outre l'aspect décoratif, cela permet de surveiller leur évolution. Si un fruit commence à pourrir, l'enlever tout de suite sans attendre sa complète liquéfaction. Temps moyen de conservation :

Courgettes : 3 mois.
Potirons ordinaires, pâtissons, courges américaines (« Squash ») : 6 mois.
Potimarrons, giraumons, courges musquées, courges « Butternut » : 8 mois.
Spaghetti végétal : un an.
Courge à graines noires : deux ans ou plus.

Pascale Dey-Marquis - Montigny-en-Gohelle (62)

Pour éviter que les moisissures s'étendent rapidement sur les courges.
Avant de les ranger pour la conservation, je passe sur chaque fruit un torchon enduit d'huile végétale. Je renouvelle cette opération si des moisissures apparaissent. Ce procédé demande donc une certaine surveillance, mais il permet réellement de prolonger la durée de conservation des courges.

Ghislaine Fayolle - Larajasse (69)

Tomates

Cette méthode permet de conserver en l'état des tomates produites au jardin. Arracher les pieds de tomates fin septembre début octobre. Envelopper chaque tomate (les rouges comme les vertes) dans du papier journal ou, de préférence, du papier de soie ou d'emballage, et suspendre les pieds par les racines dans une pièce tempérée (14 à 17 °C). Les fruits se conservent très bien jusqu'en décem-

bre-janvier ; les fruits verts mûrissent lentement et paraissent frais.
Cette méthode est éprouvée et même utilisée traditionnellement en Lorraine.
Les variétés utilisées sont « Saint-Pierre » et « Marmande ».

Dominique et Christiane Stevens-kintz - Favières (54)

Conservation en grenier

Elle s'applique principalement à l'ail et à l'oignon, ainsi qu'à tous les fruits, légumes et aromates séchés.

Ail et oignon

Lorsqu'ils sont bien secs, les attacher par petits bouquets et les suspendre dans un local sec et aéré.

Anne-Marie Bouhelier - Clermont-Ferrand (63)

Autres modes de conservation

Conservation de la rhubarbe dans l'eau

C'est une manière simple et très efficace de conserver les côtes de rhubarbe. Les éplucher, s'il y a des fils, sinon se contenter de les laver, puis les mettre dans des bocaux (de préférence assez hauts). Recouvrir d'eau du robinet. Fermer hermétiquement. C'est tout.
Cela se conserve très bien, plutôt au frais comme toutes les conserves. Il faut que l'eau recouvre bien tous les morceaux de rhubarbe. Lorsqu'on ouvre les bocaux, quelques mois après, pour les utiliser, la rhubarbe est comme « prédigérée » ; cependant je l'utilise toujours après cuisson (précaution peut-être superflue, mais je ne crois pas que la rhubarbe crue, même « prédigérée », soit bien agréable à consommer !).

Explication : ce serait le fort taux d'acide tartrique présent dans les tiges (pardon : les pétioles des feuilles) qui agirait comme antiseptique.

L. Jaisson - Saleux (80)

Note. Il semble logique, si l'on veut conserver la vitamine C, de stocker les bocaux à l'obscurité et le plus au frais possible, mais ils ont « résisté », du point de vue de la conservation, dans un placard de ma cuisine.

Olives nature

Matériaux
◊ Olives fraîches
◊ Aromates
◊ Huile d'olive

Cueillir les olives noires en décembre, en ne gardant que des fruits sains. Prévoir des bocaux hermétiques, les ébouillanter, les sécher et les remplir d'olives. Les entreposer jusqu'au mois de mars, dans une cave, un grenier ou un placard à l'abri de la lumière. A ce moment-là les olives sont prêtes à être consommées.

Elles perdront leur couleur noire et deviendront verdâtres, mais, dès l'ouverture du bocal, elles retrouveront leur teinte d'origine, en conservant une légère amertume.
Garnir les olives de plantes aromatiques (thym, marjolaine, etc.). Saler, poivrer, arroser d'huile d'olive ; à ce stade, elles ne se conservent que quelques jours.
Quelquefois, il peut arriver que, dans certains bocaux, des olives se tachent de moisissure ; ouvrir alors le bocal, rincer les olives et les garnir comme indiqué ci-dessus ; elles seront seulement plus amères, mais aussi bonnes, si cette mésaventure arrive avant mars, époque normale de consommation. Cette recette permet de conserver les olives au moins 6 mois avec toute leur saveur. Traditionnelle en Provence, elle est de moins en moins utilisée.

Mme J. Barallier - Auriol (13)

Sève de bouleau nature

Matériaux
◊ Sève de bouleau
◊ Clous de girofle
◊ Cannelle

Il faut d'abord recueillir la sève génératrice de vie en perçant, avec une petite vrille, un trou dans le tronc d'un jeune arbre ; ceci au début du printemps, avant le développement des feuilles. Enfoncer ensuite une « paille » en plastique pour que la sève s'écoule ; recueillir celle-ci dans un récipient couvert d'un linge pour empêcher insectes et poussières d'y tomber. Il est important de ne pas prolonger cette opération plus de 3 jours afin de ne pas trop affaiblir le jeune bouleau. Reboucher le trou avec une cheville de bois.
Mettre la sève dans des bouteilles, ajouter, par bouteille d'un litre, 4 à 6 clous de girofle et un peu de cannelle afin d'assurer la conservation. Déguster la sève à la dose de 4 à 6 cuillères à soupe, pour éventuellement guérir les maladies de la peau et soigner les reins et la vessie. Préparée ainsi, la sève de bouleau se conserve au moins un mois, peut-être davantage (notre stock ne dure pas au-delà) dans une cave fraîche.

Michel Guerville - Dannes (62)

Airelles nature

Faire tremper 12 heures durant les bocaux dont on se servira pour conserver les airelles. Des bocaux à vis sont suffisants. Ce trempage va permettre l'éclosion de spores de moisissures. Stériliser alors les bocaux, juste avant de les utiliser, en les passant dans de l'eau bouillante. Après la cueillette, trier les airelles et éliminer les feuilles et les baies abîmées. (On trouve en Finlande des plateaux ronds dont le fond permet l'évacuation des feuilles et des petites baies). Écraser les airelles avec un presse-purée, pour qu'il y ait suffisamment de jus (il est moussant) une fois la purée versée dans les bocaux. Au remplissage, tapoter le fond des bocaux pour mettre le maximum de pulpe. Fermer les pots et les mettre à la cave (10 à 15 °C). Les airelles se conserveront une ou deux années.
Les amateurs de gibier en feront une garniture. Les amateurs de porridge les mélangeront aux céréales à la cuisson. De toute façon, c'est sublime.

Paul Murtomaki - Finlande

Myrtilles nature

Préparer des bocaux comme pour les airelles (voir recette précédente). Trier les myrtilles, en retirer feuilles et baies abîmées. Écraser les myrtilles avec un presse-purée et verser le tout dans les bocaux stérilisés. Remplir les bocaux jusqu'à 1 ou 2 centimètres du bord. Compléter avec des airelles écrasées (celles de l'année dernière). Enduire le couvercle de miel et refermer. Vous pourrez disposer de myrtilles d'une année sur l'autre en les gardant à la cave.
En Finlande, on les mange avec du « alkkuna », qui est une farine de céréales (seigle, orge, avoine) et de pois, selon les régions, préalablement grillés. Avec ça, c'est un véritable délice.

Paul Murtomaki - Finlande

Beurre clarifié (ghee)

Si vous possédez beaucoup de beurre, vous pouvez utiliser la méthode indienne de conservation, c'est-à-dire le transformer en ghee (beurre clarifié). Dans un récipient à fond épais, faire fondre à feu très doux, sans remuer, 1 à 5 kg de beurre doux. Une longue cuisson est nécessaire (5 à 6 heures), afin de faire évaporer l'eau et de permettre la remontée à la surface des matières solides, que l'on enlèvera de temps en temps avec une écumoire. Attention, le ghee ne doit pas brûler, ce qui le ferait virer au brun. Il doit prendre une couleur ambrée et avoir la limpidité d'une eau cristalline. À ce stade, versez-le doucement dans une terrine et gardez celle-ci hermétiquement fermée, après solidification, dans un endroit frais. Le ghee se conserve pendant des mois, même sans réfrigérateur. Vous pouvez ajouter des herbes aromatiques lors de la cuisson. Le beurre clarifié s'utilise pour les sauces et les fritures.

Sylvie Bercon - Mayenne (53)

Légumes secs (haricot, lentille, pois chiche, pois cassé, fève)

Les légumes secs sont souvent attaqués par les charançons. Voici trois méthodes pour les conserver à l'abri de ces hôtes indésirables.

La combustion du coton imbibé d'alcool prive les éventuels charançons de leur oxygène vital.

Légumes secs : conservation sous atmosphère inerte

Dans les bocaux à fermeture mécanique et à joint de caoutchouc, disposer les haricots secs ou toute autre légumineuse risquant d'être attaquée par les charançons. Laisser entre le niveau des graines et le couvercle du bocal un espace de 3 à 4 cm environ. Prendre un morceau de coton hydrophile légèrement imbibé d'alcool à 90°, le jeter dans le bocal, y mettre le feu et fermer aussitôt. Cette méthode est également valable pour la saucisse, qu'il faut au préalable couper en morceaux de façon à ce qu'elle rentre dans le bocal. Veiller à ce qu'elle ne soit pas trop sèche.

Louis Lagrave - Carmaux (81)

Légumes secs : conservation par la cendre

Ajouter aux légumes une petite quantité de cendre de bois tamisée. Cette méthode est utilisée traditionnellement au Burkina-Faso (ex-Haute-Volta), mais il semblerait que la main qui exécute la manœuvre ait de l'importance. Avec certains, ça marche toujours et pas avec d'autres. Ceux qui n'ont pas la « bonne main » font appel à ceux qui l'ont !

Claudine Vaugelade - Burkina-faso

Légumes secs : conservation par huilage

Ajouter aux légumes secs une petite quantité d'huile d'arachide (1 cuillère à soupe par kilo). Cette méthode est utilisée dans plusieurs pays du Tiers-Monde.

Claudine Vaugelade - Burkina-faso

Le séchage

Procédé de conservation le plus ancien, avec la lacto-fermentation, le séchage reste largement utilisé. On comprend facilement que ce soit la technique la plus répandue sous les climats chauds et secs, mais avec un séchoir – solaire ou à chauffage artificiel – on peut l'utiliser également sous les climats frais et humides.

Alors qu'on a de tout temps séché les fruits, on peut se demander pourquoi le séchage des légumes est beaucoup moins pratiqué, et limité à un petit nombre d'espèces.
On peut donner plusieurs explications :

{1} le séchage fait perdre à de nombreux légumes une bonne partie de leur saveur ; ce qui n'est pas le cas avec les fruits ;
{2} le séchage détruit les vitamines beaucoup plus avec les légumes (les tomates mises à part) qu'avec les fruits ; en effet, chez ces derniers, l'acidité permet une meilleure conservation des vitamines ;
{3} pour les légumes, on dispose d'une autre technique, la lacto-fermentation, qui n'altère pas la saveur et conserve mieux les vitamines.

Nos ancêtres ne connaissaient, certes, pas les vitamines, mais ils avaient découvert, par intuition ou par expérience, que le séchage n'est adapté qu'à la conservation d'un petit nombre de légumes et que, au contraire, il convient parfaitement à la plupart des fruits, aux champignons, à certains aromates, au poisson.

Techniques et matériel de séchage

Dans la plupart des cas, le séchage s'effectue à plat, sur des claies ou des grilles, la source de chaleur pouvant être naturelle ou artificielle.

Le séchage solaire est évidemment toujours le meilleur. Il peut s'effectuer sur des claies disposées dans un endroit sec ou aéré, mais généralement pas en plein soleil, ou dans des séchoirs solaires spécialement conçus.
À défaut de soleil, on peut faire appel à la chaleur dégagée par des radiateurs, une cuisinière, un poêle, un four, etc.
Lorsqu'on n'a pas de meilleure solution, on peut se rabattre sur un dessicateur électrique spécialement conçu pour cet usage. Plusieurs fabricants en proposent des modèles à usage familial.

Deux modèles de claies de séchage faciles à réaliser

Matériaux
◊ Tasseaux de section carrée (3 cm x 3 cm)
◊ Tasseaux plats (2 ou 3 mm x 2 ou 3 cm)
◊ Grillage métallique galvanisé ou plastifié rigide avec maillage de petite section (25-50 mm2) en 0,50 m de large
◊ Pointes avec tête (5 cm et 2 cm de long).

Claie de séchage grillagée de 1,50 m x 0,50 m

Procéder d'abord à l'assemblage des tasseaux carrés de façon à obtenir un cadre de 1,50 mètre de long sur 0,50 mètre de large. Afin de rendre ce cadre plus rigide, on peut ajouter 1 ou 2 tasseaux carrés intermédiaires. Clouer l'ensemble avec les pointes de 5 centimètres. Dérouler ensuite le grillage et le plaquer contre le cadre à l'aide des tasseaux plats. Clouer avec les pointes de 2 centimètres. Ce côté sera le dessous de la claie.
La claie est prête à l'emploi.
À noter que ces claies peuvent être superposées si l'on manque de place.

Henri Rouy - Cournon-d'Auvergne (63)

Petit séchoir polyvalent (pour ceux qui n'ont pas beaucoup d'espace)

Il s'agit d'un panier que l'on peut suspendre à une poutre, ou à un clou, dans le cellier ou dans la cuisine. Sa fabrication est très simple.
Le fond est un rectangle de 60 cm x 35 cm formé de petites lattes de bois distantes l'une de l'autre de 2 cm. Les montants sont 4 planchettes : deux de 60 cm x 6 cm, deux autres de 35 cm x 6 cm. Le fond est cloué sur ce cadre.
Il faut ajouter 2 planchettes, une de chaque côté (de la longueur du panier), pour former l'anse. Elles sont réunies par une baguette ronde.
On peut faire sécher fromage, champignons, pruneaux, herbes à tisanes (en posant un tulle sur le fond). Ce petit séchoir se déplace et se nettoie facilement.

Nicole Mansard - St-Julien-Chapteuil (43)

Séchage des légumes

Tomates

C'est, et de loin, le légume le plus souvent conservé par séchage, sous différentes formes.

Tomates séchées nature

(De préférence la variété « Cœur-de-bœuf », tomate charnue et ayant peu de graines). Éplucher les tomates (si cela présente quelque difficulté, les tremper quelques secondes dans l'eau bouillante), les couper dans le sens longitudinal (de la queue au sommet), en tranches d'environ 6 mm, en ôtant les graines. Déposer les tranches sur un torchon qui absorbera le jus. Huiler légèrement la grille du séchoir, pour que les tranches ne collent pas, de préférence avec de l'huile d'amandes douces. Retourner les tranches lorsqu'elles sont bien sèches d'un côté. Une fois sèches, les tranches sont dures. Les conserver bien tassées dans un bocal en verre.

Utilisation : 15 à 20 grammes par personne. Verser dessus ¼ de litre d'eau bouillante. Laisser ramollir quelques minutes, puis ajouter une cuillère d'huile

d'olive. Saler et assaisonner. Accompagne une purée ou un plat de céréales. On peut aussi ajouter ces tomates en fin de cuisson des céréales ou des légumes.

Odile Angeard - Cognin (73)

Tomates séchées à l'huile

◊ 2 kg de tomates ◊ 500 g de gros sel ◊ Huile

Choisir de petites tomates oblongues et très mûres.

Les couper en deux, les placer sur une claie exposée au soleil, les saler et les recouvrir de gaze pour les protéger des insectes.
Retourner les tomates deux fois dans la journée et, le soir, les mettre à l'abri pour les protéger de l'humidité.
Quand, quelques jours après, on constate qu'elles sont bien sèches, sans qu'elles soient complètement déshydratées, on peut retirer un peu de sel avec un torchon bien sec. Il ne reste plus qu'à placer les tomates dans des bocaux et à les recouvrir d'huile. Les fruits devront être recouverts d'environ deux centimètres d'huile, dont le niveau sera à un centimètre au-dessous du niveau du couvercle. Fermer hermétiquement les bocaux et les ranger dans un endroit frais. En Italie, les tomates ainsi préparées sont mangées telles quelles en entrée,

Marie-Christine Martinot-Aronica - St-Dizier (52)

Variante : choisir des tomates bien fermes et parfaitement intactes, de préférence des olivettes. Les couper en deux dans le sens de la longueur. Saupoudrer de sel. Faire sécher au soleil sur des claies en évitant les heures humides ; les rentrer la nuit. Lorsqu'elles sont sèches, les plonger 20 minutes dans du vinaigre tiède. Les égoutter et les mettre dans un bocal avec un ou deux piments (facultatif) et en alternant avec des feuilles de menthe et des gousses d'ail entières. Bien presser pour faire sortir l'air et couvrir d'huile. Ces tomates se conservent ainsi très longtemps. Elles se consomment en hors-d'œuvre ou accompagnent du riz, des pâtes, de la viande ou du poisson.

Babette Cezza - Vergt (24)

Sauce tomate séchée

Laver et essuyer des tomates mûres et saines. Les faire cuire avec du sel, les passer au presse-purée.
Etaler la sauce obtenue sur des claies en ayant soin d'exposer une mince couche à chaque fois. Quand le tout est bien sec, verser dans un saladier et laisser à l'air pendant une semaine, en recouvrant le soir d'une gaze fine. Verser dans des bocaux avec du basilic et recouvrir d'huile.

Marie-Christine Martinot-Aronica - St-Dizier (52)

Coulis de tomates fermenté et séché

Mettre dans une jarre en grès ou en terre des tomates bien mûres et coupées en deux, sans rien en retirer. Laisser fermenter pendant huit jours en prenant soin de remuer tous les jours avec une spatule en bois. Après ce temps, verser le tout dans un tamis au-dessus d'un récipient. Ecraser soigneusement les tomates, verser la sauce obtenue dans un sac en toile pour éliminer tout le liquide. Suspendre le sac et laisser égoutter pendant deux jours. Etaler le coulis ainsi obtenu dans un plat et l'exposer au soleil pendant plusieurs jours pour le dessécher. Saler et mélanger avec une spatule en bois. Remplir de petits bocaux et recouvrir d'huile d'olive. Fermer les bocaux avec un papier non sulfurisé.

Mme J. Barallier - Auriol (13)

Navets séchés sur fil

Nettoyer les navets (on peut laisser la peau) et les couper en tranches minces de 2 ou 3 mm. Les enfiler sur un fil de coton ou une ficelle de cuisine en laissant un espace entre chaque tranche. Suspendre les fils dans un endroit sec (grenier, cuisine) et laisser sécher. Cela peut prendre 1 à 2 semaines suivant le local et le degré d'humidité.

Quand les navets sont bien secs, les retirer du fil et les disposer dans une tourtière qu'on mettra 5 minutes dans un four très doux (thermostat 1). Laisser bien refroidir et mettre en boîte bien fermée. J'en ai gardés pendant 5 ans.
Les navets séchés sont parfaits pour les bouillons de légumes, auxquels ils donnent une belle couleur, et pour le pot-au-feu.

Denise Pesleux - Ceret (66)

Haricots verts séchés sur fil

Vieille méthode de conservation, qui ne demande qu'un minimum d'énergie. Enlever les fils des haricots, les faire blanchir 2 minutes dans l'eau légèrement salée, puis les égoutter. Prendre une ficelle fine (par exemple ficelle de boucherie). À l'aide d'une aiguille à coudre, enfiler les haricots en guirlandes pas trop longues. Pendre les guirlandes à l'ombre, dans un lieu aéré et sec. Choisir une période de temps sec.
Une fois séchés (1 à 2 semaines environ), conserver les haricots dans des sacs en papier.
Les tremper la veille de la cuisson ; 30 grammes par personne suffisent.

Susanne Förtsch - Malemort (84)

Artichauts

◊ Artichauts
◊ Citrons
◊ Aromates (basilic, branche de céleri, etc.)

Nettoyer les artichauts en enlevant toutes les feuilles dures. Couper les pointes et enlever le pied s'il est trop dur et fibreux.
Couper chaque artichaut en 4 ou 6 morceaux.
Mettre de l'eau sur le feu avec le jus de 2 citrons et un bouquet d'herbes aromatiques ; lorsque l'eau bout, y jeter les artichauts, les faire cuire « al dente ». Les égoutter et les disposer sur une claie pour les exposer au soleil. Quand ils seront ressuyés, les faire sécher en les tenant toujours à l'ombre (si on utilise un séchoir solaire, on peut couvrir celui-ci d'une toile, par exemple).
Les artichauts séchés se conservent très bien en sacs de papier ou dans des bocaux. Avant de les cuisiner, il faut les faire ramollir dans de l'eau très chaude.

Anonyme

Aubergines

Couper les aubergines en rondelles et les faire dégorger avec du gros sel pendant plusieurs heures. Le séchage peut se faire sur un fil ; éviter le fil de fer, qui rouille, et un soleil trop fort. Les aubergines séchées se conservent dans des bocaux en verre ou des boîtes bien fermées à l'abri de l'humidité, de l'air et de la vermine.
Pour les réhydrater, il suffit de les mettre à tremper quelques heures à l'avance.

P. et K. Bercon-Mene - Mayenne (53)

Épinards, arroches ou feuilles de bettes

Utiliser un séchoir électrique type Sigg-Dörrex ou Stockli. Sécher les feuilles fraîches et propres, non lavées. Les disposer en couches peu épaisses sur les tamis du séchoir. Les retirer lorsqu'elles sont cassantes. Les conserver, sans les froisser, dans de grands sacs en papier ou dans des boîtes en fer blanc. Les utiliser à raison de 30 grammes par personne mis dans 1 litre ¼ d'eau bouillante.
Pour les bettes, il faut ôter les nervures, que l'on fera sécher avec les côtes. Couper ces dernières en bâtonnets d'environ 5 centimètres de long et ½ centimètre d'épaisseur. Il est préférable de les plonger quelques secondes dans l'eau bouillante avant de les faire sécher.

Odile Angeard - Cognin (73)

Cardons

Après avoir ôté les fils et la membrane qui les entourent, les couper en bâtonnets d'environ 5 centimètres de long et 1 centimètre ½ d'épaisseur. Les passer 3 minutes à l'eau bouillante. Les assécher dans un torchon. En disposer une couche sur chaque tamis du séchoir.

Odile Angeard - Cognin (73)

Poivrons

Les couper en lamelles de 2 centimètres et les faire sécher doucement. Ils se conservent très bien et parfument agréablement les soupes.

Mme Hery - Anduze (30)

Oignons

Au printemps, le stock d'oignons pourrit vite, alors je les épluche, les coupe en rondelles et les mets à sécher dans le dessicateur. Je les garde dans des sacs de toile et les ajoute tels quels aux soupes, pendant la cuisson des céréales, ou à d'autres légumes.

Mme Irène Clua - Durban-Corbieres (11)

Courgettes

Couper les courgettes en tranches d'un demi-centimètre d'épaisseur, les enfiler sur des fils d'à peu près 50 centimètres de longueur. Accrocher les fils au soleil à bonne exposition. Couvrir d'un tissu léger (contre les mouches). Laisser sécher quelques jours. Conserver ensuite dans un sac en tissu.

Lise Colomb - Lablachere (07)

Simple, cette technique de séchage des courgettes !

Bouillon-cube végétal

Faire sécher : céleris-rave, feuilles de céleris, carottes, ail, poireaux, un peu d'oignons. Une fois séchés, passer ces légumes au mixer et mélanger la poudre obtenue avec de la levure de bière et de l'huile (par exemple d'olive). Mettre en petits bocaux. Se conserve un an ou deux, au sec. On peut varier les ingrédients

et faire par exemple un « bouillon-cube » à prédominance de tomates en tranches séchées et passées au mixer.
Ces mélanges, riches en sels minéraux, conviennent particulièrement aux végétariens qui n'utilisent pas de bouillon de viande et – plus encore – qui ne veulent pas user trop de sel dans leur cuisine. Il peut aussi servir à relever des soupes ou des plats de céréales.
On peut également faire sécher du persil, du basilic, des feuilles de céleri et d'autres herbes aromatiques qui, si elles sont conservées au sec dans des bocaux hermétiques, conservent leur arôme et leur couleur pendant un an.
Réduites en poudre, on peut aussi les incorporer aux mélanges précédents ou, mieux, les mettre dans un petit bocal à part, ayant un goût et un usage spécifiques.

Eva Wiehl - Buis-les-Baronnies (26)

Légumes sauvages

Dès le printemps, nous ramassons – un jour « feuille » suivant le calendrier de Maria Thun [1] – des têtes d'orties, du plantain, du chénopode (épinard sauvage). Nous faisons sécher ces plantes à l'ombre et nous les conservons dans des sacs en toile, pour les soupes de l'hiver. Un truc pour les orties et les chénopodes consiste à faucher à ras après la récolte : ces plantes repoussent. On peut ainsi disposer de ces précieuses amies jusqu'en automne.

Andrée et Maurice Leroy - Abries-en-Queyras (05)

Séchage des fruits

Abricots

Choisir des abricots bien mûrs. Les couper en deux, les dénoyauter et les déposer, face coupée en haut, sur les claies du séchoir. Les retourner de temps en temps.

[1] *Note de l'auteur* : Calendrier " biodynamique " indiquant les moments les plus favorables pour semer, planter, récolter, etc., en fonction des positions de la Lune dans les constellations.

Bananes

Vous avez acheté trop de bananes et elles commencent à noircir. Pelez-les, mettez-les à sécher, entières ou coupées en deux dans le sens de la longueur, sur une grille ou une clayette, dans un endroit sec et aéré. Au bout de quelques jours, elles sont prêtes à être consommées et peuvent se conserver quelque temps dans des sachets fermés. Délicieuses, énergétiques, faciles à emporter avec soi, elles font aussi de très bons goûters pour les enfants. Elles sont plus saines que les bananes séchées du commerce, presque toujours stérilisées et trempées dans le glucose !

Babette Cezza - Bordes (24)

Cassis

Faire sécher les grains entiers, sur des claies munies d'un grillage fin (type grillage à garde-manger).

Mme Jean Roger - Jully (89)

Cerises

Les dénoyauter et les étaler sur les claies. Le dénoyautage est long mais les cerises sèches dénoyautées n'ont pas cet arrière-goût amer laissé par le noyau des cerises sèches que l'on ramasse sous les arbres au mois d'août. Les cerises sèchent en trois ou quatre jours, tout en passant la nuit dehors (la rosée de la nuit sèche au bout d'une demi-heure de soleil matinal ; la couleur brune que prennent les cerises à cette occasion n'altère pas le goût).

Marc Hollenstein - La Bastide-de-Juvinas (07)

Châtaignes

Les mettre à tremper dans un seau d'eau additionnée de quelques gouttes de vinaigre. Les laisser 48 heures, puis les rincer et recommencer la même opération deux fois (soit 3 fois, ce qui fait 6 jours de trempage en tout). A chaque fois, éliminer les châtaignes qui flottent à la surface (ce sont les véreuses). Les répartir ensuite dans des cagettes, sur une seule couche, et les mettre à sécher au soleil. Les rentrer la nuit, à cause de la rosée. Le séchage dure environ une semaine. Les conserver ensuite dans une pièce non humide.
Cette méthode permet de garder les châtaignes jusqu'en avril-mai. Elles deviennent de plus en plus dures et il faut les réhydrater plus longtemps, mais elles gardent toute leur saveur. Vieille recette d'Allevard, dans le Dauphiné.

Annie Dijoud - St-Joseph-de-Riviere (38)

Châtaignes épluchées

Oter les deux peaux, la première facilement, la deuxième après un passage dans l'eau bouillante ou – procédé encore plus efficace – dans l'huile bouillante (attention, se munir de chiffons, ça brûle les mains, mais la deuxième peau devenue toute sèche s'enlève très facilement). Faire sécher les châtaignes sur des clayettes en osier soit dans un dessicateur, soit à l'air ambiant de la cuisine. Quand elles sont sèches, les conserver dans des sacs de toile (dans des bocaux de verre, elles moisissent). Je les fais cuire, après trempage, pour préparer des crèmes de châtaignes.

Colette Gilbert - Neuilly-Plaisance (93)

Figues

Pour les aider à sécher, les tremper 3 secondes dans de l'eau bouillante dans laquelle on a mis 2 feuilles de figuier.
Les faire sécher ensuite au soleil et à l'air. Pour cela, prendre des branches de genêt épineux de 30 ou 40 cm de longueur et les suspendre, pointes vers le haut, à un bâton horizontal. Il n'y a plus qu'à piquer les figues sur les branches.

Catherine Taisne - Calcatoggio (20)

Fraises

Les couper en deux et les faire sécher dans un séchoir solaire, face coupée vers le haut.

Christiane Barroux - Damazan (47)

Framboises et groseilles

Les faire sécher entières, sur des claies munies d'un grillage fin.

Mme Jean Roger - Jully (89)

Kaki

Avec un couteau bien tranchant, couper en tranches de ½ cm les kakis, encore fermes mais quand même le plus mûrs possible, en choisissant les fruits au fur et à mesure de leur maturation. Retourner les tranches avant qu'elles ne soient complètement sèches, car on risque de ne plus pouvoir les décoller. Le séchage fait partir complètement le goût astringent ou amer.

Eva Wiehl - Buis-les-Baronnies (26)

Myrtilles

Elles se prêtent bien au séchage. Elles doivent être triées, débarrassées des feuilles et brindilles, et mises à sécher lentement sur une claie munie d'un grillage à garde-manger. Comme elles ne sont pas ouvertes, leur peau les protège bien de l'humidité de la nuit et elles peuvent rester dehors. Au bout d'une semaine, elles sont sèches. La quantité obtenue est un peu décevante, mais le goût est excellent.

Marc Hollenstein - La-Bastide-de-Juvinas (07)

Pêches

Les dénoyauter, les couper en quatre et les disposer sur les claies du séchoir. Les retourner plusieurs fois par jour.

Yves Jury et Marie Poscia - Hyères (83)
Mme Jean Roger - Jully (89)

Pêches de vigne

Les ramasser lorsqu'elles sont déjà bien ridées, au pied des arbres. Les faire sécher, comme les prunes, dénoyautées et ouvertes en deux. Si leur chair n'est pas trop aqueuse, elles peuvent passer la nuit dehors malgré la rosée. Elles sont sèches au bout de trois jours.

Marc Hollenstein - La-Bastide-de-Juvinas (07)

Poires

1re méthode : fendre en deux des fruits mûrs et les exposer 5 à 6 jours de suite au soleil en les protégeant d'un linge. En cas de besoin, terminer la dessication dans le four ouvert.
Poires sur une claie : il suffit de 3 jours de soleil.
Nous avons séché ainsi des poires « William's » très juteuses et les avons conservées plusieurs mois sans problème.

Hélène et Sylvain Jaworski - Fay-de-Bretagne (44)

2e méthode : enlever les pépins en creusant les poires avec un couteau du côté opposé à la queue ; couper les poires dans le sens de la longueur, en deux, trois ou quatre selon leur grosseur. Les étaler au soleil. Les poires sèchent en trois jours et deviennent excellentes. Il faut les choisir mûres à point, mais avant qu'elles ne deviennent blettes.

Marc Hollenstein - La-Bastide-de-Juvinas (07)

3e méthode : les « poires de four » (poires à cuire) doivent d'ordinaire être cuites pour devenir bonnes et mangeables. Mais il existe une technique fort simple pour résoudre à la fois le problème de la dégustation et celui de la conservation : il suffit de couper les poires en quartiers, de les poser sur une grille (la peau contre la grille) et de les faire sécher dans le four d'une cuisinière à bois ou, à défaut, d'une cuisinière électrique, la porte ouverte (température inférieure à 50°C). Les quartiers rétrécissent rapidement et sont à point au bout de 2 jours de séchage.
Les poires deviennent ainsi excellentes et se gardent sans problème, dans un sac en toile accroché dans une pièce sèche, bien aérée.

Marie-Reine Triboulot - Rambervillers (88)

Pommes

◊ Pommes genre Reinette

◊ 1 poignée de fleurs de sureau sèches récoltées en juin

• Séchage sur fil

À la fin de l'hiver, quand elles commencent à se rider, éplucher les pommes entières. Les évider et les couper en rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur. Enfiler les rondelles sur un fil solide (par exemple de la ficelle alimentaire) et en faire des « colliers » d'environ 250 g que l'on suspendra au-dessus d'un ou plusieurs radiateurs. Si le radiateur est placé sous une fenêtre, la poignée de celle-ci permettra d'y accrocher plusieurs colliers. Dans un premier temps, à condition que les radiateurs soient tièdes, il est possible de commencer le séchage en posant les colliers sur un chiffon propre directement sur le radiateur. Il faut alors compter 4 à 6 jours, selon la température, pour que les fruits soient à point. A la fin de l'opération, les rondelles auront diminué de moitié mais devront garder leur élasticité. Le mieux est de les goûter à partir du 4e jour. Pour les conserver, les disposer dans des sacs en plastique, les fermer en laissant passer un filet d'air et les ranger ou les accrocher dans un endroit frais et sec. Elles se conservent au moins un an. Des boîtes métalliques ou des sacs en toile conviendraient sans doute également.

Ruth Goldstein - Canteleu (76)

Variante : pommes séchées aux fleurs de sureau

Enlever le cœur des pommes à l'aide d'un vide-pommes, puis les couper en

rondelles d'environ un demi-centimètre d'épaisseur. Les enfiler par le trou central sur une ficelle et les faire sécher au-dessus d'une cuisinière, d'un poêle ou d'une chaudière de chauffage central jusqu'à ce qu'elles soient souples. Les enfermer dans une boîte en fer ou en bois avec une poignée de fleurs de sureau séchées. Les pommes prennent un goût délicieux d'ananas et se conservent indéfiniment.

Pascale Dey-marquis - Montigny-en-gohelle (62)
Andrée Motsch - Ambierle (42)

• Séchage au dessicateur électrique

Couper les pommes en fins quartiers, en laissant la peau mais en enlevant les pépins. Les disposer sur les grilles du séchoir. Elles sont sèches au bout d'environ 3 heures. Elles doivent être cassantes, les quartiers étant fins. Les conserver dans des bocaux en verre.
Je les sers à l'apéritif ou les donne telles quelles, au goûter, aux enfants, avec quelques noisettes et amandes grillées à la poêle sèche.
Si je fais des quartiers plus épais, après 3 heures de séchage, ils sont plus mous que précédemment; il est alors préférable de les conserver dans des sacs en toile. Je les utilise comme fruits secs pour faire des cakes ou dans des clafoutis; l'eau de la pâte ramollit les quartiers de pommes et c'est aussi bon qu'avec des pommes fraîches.

Nathalie Demarest - Mayenne (53)

Remarque : pour éviter que les pommes brunissent en séchant, tremper les rondelles ou les quartiers dans un bol d'eau citronnée avant de les placer sur le séchoir [1].

Eva Wiehl - Buis-les-baronnies (26)

• Séchage au four

1re méthode : choisir des pommes sucrées. Les éplucher, les évider et les plonger dans de l'eau fraîche salée. Puis les couper en rondelles d'un demi-centimètre d'épaisseur, les essuyer et les disposer sur des grilles. Les passer au four à 60 °C pendant 3 heures, 3 ou 4 jours de suite, en les retournant à chaque fois. En fin de séchage, les rondelles doivent être dures; les laisser au sec 1 ou 2 jours. On peut aussi sécher les pommes en les passant dans un four à pain après la cuisson du pain. Les laisser pendant 4 heures. Les conserver dans des boîtes métalliques pour les protéger de l'humidité.

Eric et Sylvie Courtille - Lacapelle-Marival (46)

[1] *Note de l'éditeur* : cette méthode permet également de réduire les pertes en vitamine C.

2e méthode : après la cuisson hebdomadaire du pain, lorsque la température du four est redescendue à 40-45°C, enfourner les pommes préalablement passées 2 minutes à l'eau bouillante et coupées en fines lamelles. Vérifier avec la pointe d'un couteau l'état de déshydratation ; laisser refroidir complètement les pommes (pour éviter la condensation) avant de les mettre dans des bocaux ou des boîtes métalliques (éviter l'aluminium) fermant hermétiquement. Ces pommes séchées se gardent plusieurs mois.
3e méthode (four de cuisinière à bois) : fixer avec quelques points un tissu sur la grille du four et y étaler les lamelles de fruits très serrées. Laisser la porte du four entrebâillée en coinçant une cuillère en bois (ma grand-mère faisait déjà comme ça !).

Mme G. Petrelli - Pontailler-sur-Saône (21)

• **Séchage au soleil**
Les pommes tombées avant maturité parce que véreuses sont souvent trop acides pour être consommées telles quelles. Séchées, leur saveur s'adoucit et elles sont intéressantes pour le goûter des enfants ou les grignotages pendant les voyages.
Couper les pommes en tranches, sans les éplucher, comme pour une tarte. Les poser sur un torchon en plein soleil, soit dehors, soit dans une serre, les recouvrir d'une moustiquaire pour les protéger des mouches et des guêpes. Les rentrer la nuit si elles sont dehors. Elles sèchent rapidement (3-4 jours ou plus, suivant le temps).. Les conserver dans des boîtes en fer blanc.

Christiane Barroux - Damazan (47)

Prunes

1re méthode : couper les prunes en deux, les dénoyauter et les étaler, la partie coupée au-dessus, dans une serre, au soleil (en les protégeant contre les insectes) ou dans un séchoir solaire.

Christiane Barroux - Damazan (47)

2e méthode (pour les quetsches) : mettre les fruits entiers dans une cagette laissant passer l'air et recouverte d'une vitre. Entreposer cette cagette au soleil, l'idéal étant de l'adosser à un mur plein sud. Terminer le séchage au four.

Annie Dijoud - St-Joseph-de-Rivière (38)

3e méthode : remplir une marmite d'eau et y ajouter :
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 compresse dans laquelle on aura mis 1 cuillère à soupe de cendre de bois
- 5 ou 6 feuilles de pêcher (facultatif)

Y ébouillanter les prunes 3 à 4 secondes à l'aide d'un panier à salade en métal. Les faire sécher sur un grillage fin, directement au soleil ou dans un séchoir solaire. Lorsqu'elles sont sèches, les laver à l'eau claire et les passer dans un four éteint encore chaud.

Catherine Taisne - Calcatoggio (20)

Raisins

1re méthode : c'est par hasard que j'ai découvert cette recette, il y a quelques années [1]. Cette année-là, le raisin abondait dans les vignobles du Beaujolais. Tartes aux raisins, confiture de raisins, jus de raisins... rien ne manquait sur ma table ! Mais certaines grappes étaient si belles que je n'avais pas envie de les consommer. Je les ai suspendues à une poutre de la salle à manger comme décoration. À ma grande surprise, elles se sont bien conservées, ont séché petit à petit et nous avons ainsi pu manger des raisins secs à Noël !
J'ai renouvelé l'expérience les années suivantes, avec succès. Quelques petites consignes : récolter les raisins mûrs, le matin après la rosée (l'humidité nuit considérablement à la conservation). Les grappes doivent être cueillies avec beaucoup de soins. Les couper au sécateur ou à la serpette avec une portion de sarment de 10 à 15 centimètres (cela semble assurer une meilleure conservation).
Suspendre les grappes au plafond d'une pièce peu ou pas chauffée (mais à température régulière) et peu claire. Les surveiller fréquemment en enlevant aux ciseaux les grains éventuellement avariés ou douteux, sans froisser les autres. Ne pas attendre au-delà du mois de janvier pour les consommer.

Ghislaine Fayolle - Larajasse (69)

2e méthode : la variété « Perlette », très précoce et sans pépins, permet de faire de très bons raisins secs. On peut mettre simplement les grappes entières à sécher, mais le séchage est plus rapide après égrenage. Etaler les grains soit dans une serre, soit, mieux encore, dans un séchoir solaire. Le séchage est assez long (au minimum une semaine en séchoir). Bien protéger des guêpes.

Christiane Barroux - Damazan (47)

[1] *Note de l'éditeur :* Il s'agit en fait d'une " redécouverte ". Cette méthode est très ancienne et utilisée dans la plupart des pays méditerranéens.

Sorbes

Le sorbier des oiseleurs donne des fruits qui font le régal des oiseaux et sont bien souvent oubliés des humains. C'est pourtant un des fruits les plus riches en vitamine C.
Il vaut mieux cueillir les sorbes après les premières gelées, leur acidité étant alors un peu moins forte. Les mettre à sécher, encore en grappes, dans un endroit aéré et sec. Une fois sèchès, les égrapper et les mettre dans un bocal. On peut ainsi en disposer à tout moment, entières ou en les réduisant en poudre que l'on ajoutera aux porridges, mueslis ou boissons chaudes.

Louis Daumas - Manosque (04)

Pâte de pomme en feuilles (sans sucre)

Cette recette convient très bien aux pommes tombées (notamment « Court-pendu », « Belle-fleur », et diverses reinettes).
Laver les fruits, enlever les parties abîmées mais laisser peau et pépins. Les cuire 40 minutes à la vapeur (ou 15 minutes en autocuiseur). Après cuisson, laisser égoutter les pommes au-dessus d'une terrine pendant toute une nuit (le jus ainsi recueilli pourra servir à faire une gelée limpide avec le même poids de sucre et deux minutes d'ébullition).
Passer les pommes bien égouttées au moulin à légumes, grille fine. Dessécher ensuite le plus possible cette purée dans une bassine à confiture sur feu doux. Remuer sans arrêt jusqu'à ce que la pâte se détache facilement de la spatule.
Etaler la pâte en couches d'un centimètre d'épaisseur sur des claies ou tamis couverts d'un tissu de coton ou de lin, genre étamine (ce tissu pourra être réutilisé mais sera fortement taché). Faire sécher au four ou au dessicateur pendant une vingtaine d'heures. La pâte est alors réduite à l'état de feuille mince de couleur brune. Elle se détache facilement du tissu et on peut la découper aux ciseaux. À consommer tel quel ou réhydraté.

Pascale Dey-marquis - Montigny-en-Gohelle (62)

Barres de fruits séchés

◊ ¾ de pommes séchées
◊ ¼ (ou moins) de poires séchées
◊ Oublies (hosties non consacrées) rectangulaires
◊ À volonté : noisettes grillées et hachées, malt d'orge.

Faire passer une ou deux fois dans le hachoir à viande des pommes et des poires séchées en alternant les deux fruits pour bien les mélanger, les noisettes grillées ou de la purée de noisette (plus on en met, meilleur c'est!) et, si le mélange était trop sec pour donner une pâte, du malt d'orge ou un autre sucre complet sirupeux (sirop de betteraves, de poires, etc.).
Etaler une couche d'un centimètre d'épaisseur de cette pâte sur l'oublie et la couvrir avec une autre oublie. Tailler ensuite des rectangles de 2 cm x 6 cm. Si vous ne trouvez pas d'oubliés, et ne pouvez pas charger un touriste allemand de vous en acheter dans un supermarché en Allemagne, où cela se trouve couramment, il ne vous reste qu'à demander à M. le curé, ou à faire avec la pâte de petites boules et à les rouler dans des « copeaux » de noix de coco séchée et râpée, pour qu'elles deviennent blanches comme neige... et ne collent pas dans votre boîte à fruits secs.

Eva Wiehl - Buis-les-Baronnies (26)

Pâte de fruits sans sucre

Faire cuire les fruits dans très peu d'eau ou sans eau selon l'espèce, et les écraser pour en faire une compote très épaisse.
Etaler en une couche d'un centimètre d'épaisseur (maximum) dans des plats allant au four. Laisser sécher pendant 48 heures ou plus à une douce chaleur celle du four d'une cuisinière à bois, ou le four de la gazinière sur thermostat 1. La compote sèchera et donnera une pâte de fruits. La découper en carrés ou en rectangles et la conserver dans des récipients hermétiques.

Jacqueline Maitte-lobbe - L'Hermenault (85)

Confiture sèche de myrtille

◊ Myrtilles ◊ Miel

Faire cuire les myrtilles sans eau, à feu doux, en remuant constamment jusqu'à l'obtention d'une compote épaisse. Ajouter alors un peu de miel. Étaler la pâte sur une plaque huilée et mettre à sécher dans un four doux dont la porte sera laissée entrouverte. Lorsque la pâte est bien sèche, elle se conserve plusieurs mois dans une boîte métallique hermétiquement close.

Séchage des aromates

◊ Quelques règles générales :

- Récolter les plantes de préférence le matin, par temps sec et ensoleillé, au stade optimum selon la plante et la partie récoltée.
- Ne laver les plantes que si c'est nécessaire (par exemple les racines).
- Sécher toujours à l'ombre et dans un endroit peu éclairé.
- Le séchage est terminé lorsque les plantes sont sèches et cassantes.
- Conserver les plantes séchées dans du verre, du papier ou des cartons, à l'abri de la lumière. On peut aussi les suspendre dans un endroit sec et aéré.
- Bien étiqueter les récipients contenant les plantes.
- Avec la nouvelle récolte, jeter les plantes restant de l'année précédente.

◊ Séchage sur claies

Disposer les plantes sur une faible épaisseur dans des cagettes dont le fond est recouvert d'un tissu ou sur des claies recouvertes d'un grillage ou d'une mousseline. Si on utilise des cagettes, ou des claies munies de pieds, on pourra les empiler.
Les disposer dans un endroit sec et aéré, à l'ombre (par exemple au grenier).

Jeannette Roy - Vergigny (89)

◊ Séchage en sacs

Méthode utilisable pour les herbes à longues tiges telles que romarin, basilic, estragon, sauge, menthe. Placer la tête des plantes au fond d'un sac en papier ; rassembler les queues, ficeler ces dernières et le haut du sac en même temps. Ménager des trous dans le sac pour l'aération et suspendre le tout dans un endroit tempéré et aéré, et si possible sombre (les herbes perdent du goût quand elles sont exposées à la lumière).

Ghislaine Fayolle - Larajasse (69)

◊ Séchage en bouquets à l'air libre

Valable notamment pour le persil, la sauge, le thym, le laurier, l'estragon, la menthe, la marjolaine. Faire des bouquets et les suspendre dans un endroit sec et aéré, de préférence à l'ombre. Une fois que les plantes sont sèches, on peut séparer les feuilles des tiges et les mettre dans des bocaux en verre fermant hermétiquement.

M. Buisson - Riorges (42)

Senteurs d'été

Cueillir un bouquet d'herbes aromatiques variées (thym, laurier, romarin, serpolet, sarriette...). Le mettre à sécher rapidement dans un lieu sec et à l'ombre. Effeuiller les rameaux qui ont des tiges dures (thym, romarin). Couper les feuilles de laurier en morceaux. Mesurer 2 cuillères à soupe de chaque plante, ajouter 3 clous de girofle, ½ cuillère à café de noix de muscade râpée et un petit morceau de piment séché (si l'on aime).
Mélanger le tout dans un saladier. Mixer ce mélange par petites quantités pour obtenir une poudre grossière à conserver dans un bocal en verre.
Ces aromates relèvent merveilleusement les légumes d'hiver, les omelettes, les fromages, etc.

M.-T. Petit - Pont-de-Cé (49)

Farigoulade

◊ 20 g de serpolet
◊ 5 g de pèbre d'aï (sarriette vivace sauvage)
◊ 5 g d'origan
◊ 20 g de thym (farigoulo)

Cueillir toutes ces plantes en début de floraison, les faire sécher à l'ombre, éliminer les parties trop ligneuses et moudre très finement dans un moulin à café.
À servir avec les viandes grillées de mouton. On en met un petit tas au coin de l'assiette et on trempe les morceaux de grillade dedans. C'est de la médecine gastronomique !

Anne-Marie Arrouye - Aix-en-Provence (13)

Pétales de roses

Pour sécher convenablement, ils doivent être étalés en couches minces, à l'abri de la lumière et de la poussière.
Je pose donc sur le dessus d'une armoire, un torchon propre, j'étale dessus les pétales de roses juste récoltés et je les recouvre d'un autre torchon. Tout en séchant, ils parfument délicieusement la pièce ! Au bout de quelques semaines, je les mets dans des boîtes métalliques ou des bocaux de verre sur lesquels je note le nom de la plante et l'année de récolte.

Tilleul

Même procédé que pour les pétales de roses. Chaque pièce de la maison est ainsi parfumée différemment...

Fleurs d'aubépine

Je les récolte alors que les fleurs sont à peine ouvertes (vers l'Ascension) ; à l'aide d'une paire de ciseaux, je les fais tomber directement dans un sac en tissu que j'accroche ensuite dans un endroit aéré et chaud (grenier, véranda, etc.). Il est nécessaire de secouer le sac de temps en temps pour éviter que les fleurs du centre ne moisissent et pour obtenir un séchage régulier.

Lise Marie Ratier - La Ferrière (85)

Séchage des champignons

Les champignons sont, avec les fruits, les végétaux les mieux adaptés au séchage.

◊ Séchage sur fil

Cette méthode peut être utilisée pour la grande majorité des champignons, sauf les rosés (genre champignons de Paris) et, en tout cas, pour les espèces suivantes : morilles, mousserons de printemps, mousserons d'automne, bleus de sapins, gris de sapins, trompettes de la mort, cèpes, etc.
Trier les champignons, enlever avec un couteau les herbes et la terre qui y adhèrent, mais surtout ne pas les laver. Les couper en morceaux, puis les enfiler avec une aiguille sur un fil en formant des guirlandes, que l'on suspend au-dessus des radiateurs de chauffage central (nous, nous avons un chauffage au bois).
À noter que le chauffage électrique ne convient absolument pas, car il faut que les champignons sèchent rapidement et complètement. Laisser sécher environ 15 jours, puis retirer les fils et ranger les champignons dans des boîtes métalliques que l'on ferme hermétiquement avec du ruban adhésif tout autour. Étiqueter. Les champignons peuvent ainsi se conserver au moins un an, à l'abri de la lumière.

Françoise et Jacques Jeambrun-Ocana - Maiche (25)

Variante : les guirlandes de champignons peuvent également être mises à sécher dehors ou dans un local sec et aéré. Si c'est nécessaire, on pourra terminer le séchage à four doux. Pour conserver les champignons, on peut utiliser des boîtes en fer blanc ou des sacs en papier.

Melle Rossetti et M. Mariani - St-Martin-d'Entrannes (06)
Yves Micheland - St-Marcellin (38)
Florence Besançon - Ramonville (31)
Brigitte Lapouge-Dejean - St-Cybranet (24)

Cèpes séchés sur grille

Utiliser de préférence des cèpes moyens ou gros (et sains), car les tout petits se prêtent mal à la coupe.
Couper séparément pieds et chapeaux des cèpes en fines lamelles de 1 à 2 millimètres d'épaisseur que l'on disposera sur la grille du séchoir. Mettre ensuite à sécher, à l'air libre, dans un endroit chaud et très sec (grenier, grange, appartement, hangar, etc.) mais pas en plein soleil, qui semble trop agressif et nuit à la qualité du cèpe séché. Les grilles peuvent être placées sur des tréteaux. Dès qu'ils sont bien secs, les cèpes seront conservés dans des boîtes non métalliques. Des boîtes en carton bien fermées conviennent parfaitement. Les stocker dans un lieu très sec et obscur. Les cèpes peuvent se garder ainsi quelques années, mais il semble préférable de les consommer dans les 2 ans qui suivent le séchage, car, au-delà, ils ont tendance à jaunir et à perdre leur parfum. Pour les consommer, il suffit de les mettre à tremper quelques heures dans l'eau (ils retrouvent leur aspect d'origine) et de les accommoder ensuite selon la recette choisie (en sauce, avec un plat de pommes de terre, etc.).

Henri Rouy - Cournon-d'Auvergne (63)

Variante : on peut également utiliser, pour le séchage, une planche recouverte de papier d'emballage et posée sur un radiateur, ou une grille suspendue dans un endroit sec et aéré.

Solange et Patrick Cussiez
Mireille Lepoetre - Bois-Guillaume (76)

Autres champignons

On peut sécher sur une feuille ou sur du papier d'emballage d'autres espèces comme les mousserons, les trompettes de la mort, les girolles, les pieds de mouton, etc.

Anne-Marie Bouhelier - Clermont-Ferrand (63)
Brigitte Lapouge-Dejean - St-Cybranet (24)

Pleurotes d'hiver

Nous faisons de la culture de pleurotes d'hiver sur copeaux de bois. La production étant saisonnière et supérieure à la consommation, nous conservons l'excédent par séchage.
Une grille – genre grille pour barbecue – est fixée sur un pied en fer d'environ 25 centimètres de hauteur. Les champignons sont placés sur la grille, et le séchoir est posé sur la plaque en fonte du fourneau à bois. Avec un feu moyen, il faut environ 2 ou 3 jours pour sécher une volée de champignons. Ils doivent devenir cassants. Les stocker ensuite à l'abri de l'humidité.
Pour les consommer, les faire gonfler dans l'eau la veille et les cuisiner comme des champignons frais. Cette technique permet de sécher les pleurotes au fur et à mesure de la production, de profiter d'une source d'énergie disponible et de conserver le goût, l'arôme et les richesses des champignons.

Paul Saillon - Begard (22)

Autres aliments

Séchage du pain

1re méthode : quand je fais du pain, au dernier moment, quand toute ma pâte est pétrie (c'est du pain au levain naturel fait avec de la farine intégrale fraîchement moulue), j'ajoute des noix, des noisettes, des amandes ou des graines de sésame grillées à la poêle sèche.
Après cuisson, je démoule et laisse refroidir sur un plateau en osier. Le lendemain, je coupe tous les pains en tranches que je répartis, sans qu'elles se touchent, sur des clayettes en osier. Je dispose ces dernières sur le dessus de mes éléments de cuisine. Elles sont sèches au bout de 3 ou 4 jours. Le pain ainsi séché peut ensuite être rangé dans une corbeille sur plusieurs épaisseurs : il ne moisit pas ; je le conserve ainsi un mois et même davantage. Au début, quand il n'est pas trop dur, je le passe au grille-pain et on le déguste tel quel tout chaud ; il a la consistance d'une biscotte. Quand il est trop dur, je le mets dans une « marguerite » ou un couscoussier : la vapeur le ramollit et j'obtiens un « pain gâteau » (comme disent mes enfants) tout frais.

Colette Gilbert - Neuilly-Plaisance (93)

2e méthode : couper des tranches d'un centimètre d'épaisseur. Les étaler à l'intérieur d'un grand sac à pain en papier assez léger. Poser le sac sur une pierre de cheminée (ou à défaut un radiateur) et égayer 2 ou 3 soirées avec un feu de cheminée. Mieux encore, disposer ces tranches nues dans des moules ou des plats en pyrex et les offrir au soleil, à la belle saison, pendant une journée. Ranger dans une boîte en fer et consommer au fil des besoins.

J. et M. Lecocq - Prahecq (79)

Séchage du levain

Fabriquer un levain-chef à partir de blé ou de farine complète n'est pas toujours chose facile [1] ; aussi, lorsque l'on en a obtenu, on aimerait ne pas le « perdre ». Si l'on fait régulièrement du pain, il n'y a aucun problème, mais si on est longtemps sans en fabriquer, le levain se gâte, et il faut tout reprendre à zéro. Voici donc comment je conserve du levain pendant plusieurs mois.
Je le roule en plusieurs petites boules de la grosseur d'une noisette, que je mets à sécher au soleil, ou près d'un feu de bois, ou au-dessus d'un radiateur. Lorsqu'elles ont durci, je les réduis en poudre. Je garde cette poudre dans un bocal en verre fermé. Il suffit ensuite de délayer le levain sec avec un peu d'eau, d'y ajouter de la farine et, en quelques jours, le levain « redémarre » comme s'il était frais.

Lise-Marie Ratier - La Ferrière (85)

Séchage du poisson à la façon de l'Ile d'Yeu (Vendée)

Peuvent être séchés tous les poissons plats (bien frais), ainsi que les poissons pas trop épais (genre maquereau, merlan, orphie, sardine...) après avoir été complètement ouverts et aplatis. Lieu du séchage : en haut d'un mât (nommé « vgniou » à l'Ile d'Yeu) qui mesure entre 7 et 12 mètres de hauteur afin que les mouches ne puissent pas atteindre les poissons suspendus, et que l'air et le vent assèchent bien ceux-ci. Le « vgniou » est une sorte de mât de cocagne possédant

[1] Note de l'éditeur : La réussite d'un levain-chef ne présente habituellement pas de difficulté, mais certaines personnes préfèrent effectivement partir de levain séché.

un anneau qui peut être hissé par un système de poulies et de cordelettes. Cet anneau est muni sur sa circonférence de crochets ou de gros hameçons à congre, qui permettent d'accrocher les poissons.

◊ **Préparation du poisson** : le vider, l'écailler éventuellement et le laver ; le faire tremper durant 24 heures dans une saumure ayant une concentration en sel telle qu'une pomme de terre épluchée y flottera. Faire des incisions longitudinales dans la chair des poissons. Laisser sécher complètement, pendant 2 à 3 jours, ce poisson pendu en haut du mât, par temps sec même s'il n'est pas ensoleillé (possible l'hiver).

◊ **Dégustation** : ce poisson peut être grillé tel quel sur un feu de bois, au four, ou encore réhydraté dans un peu d'eau tiède et accommodé cuit comme un poisson frais, ou bien en marinade, etc.

Délicieux !

Claude et Marie Bugeon - Ile d'Yeu (85)

La lacto-fermentation

Conserver des légumes pendant des mois, sans intervention de la chaleur, ni du froid, ni d'aucun conservateur, en gardant intactes leur fraîcheur et leurs vitamines, tel est le « miracle » de la lacto-fermentation.
Un procédé si simple et si efficace que l'on s'étonne qu'il soit presque tombé dans l'oubli. Encore utilisée pour la choucroute et, dans quelques fermes alsaciennes ou franc-comtoises, pour les navets, la lacto-fermentation était, avant la découverte de la stérilisation, la principale méthode de conservation des légumes. Rappelons-en le principe.
Les légumes à conserver sont râpés ou coupés en morceaux, additionnés d'un peu de sel (ou d'une saumure peu concentrée) et d'aromates, puis laissés à eux-mêmes, baignant dans leur jus ou dans la saumure.
Une flore microbienne lactique – du même type que celle qui fait cailler le lait – se développe spontanément et transforme en acide lactique une partie des sucres contenus dans les légumes. Le milieu s'acidifie, de ce fait, rapidement, jusqu'à un niveau d'acidité tel que la multiplication des bactéries responsables de la putréfaction devient impossible. Le produit obtenu se conserve au frais – par exemple dans une cave – pendant de nombreux mois.
Ce procédé est remarquable par sa simplicité, son efficacité et ses effets bénéfiques sur la valeur nutritive et la digestibilité.
Les légumes lacto-fermentés deviennent, pour la plupart de ceux qui les découvrent, des aliments quotidiens, et permettent de disposer toute l'année de crudités toujours prêtes à consommer [1]. Toutefois, en raison de leur acidité, ils ne doivent pas être consommés en grandes quantités : ils complètent, plus qu'ils ne les remplacent, les légumes cuits et les crudités. On les consomme de préférence crus, pour préserver leur richesse en enzymes et en vitamines, mais certains d'entre eux, comme la choucroute, se prêtent également bien à la cuisson. Cuits, on peut les manger en plus grandes quantités que crus, car ils ont perdu une partie de leur acidité.

[1] On pourra lire à ce sujet « les aliments fermentés traditionnels, une richesse méconnue », par C. Aubert, Éd. Terre vivante, et « des crudités toute l'année, les légumes lacto-fermentés », par A.Schoneck, Éd. Terre vivante.

La choucroute

Légume lacto-fermenté le plus populaire – le seul à être connu de tous –, la choucroute est très facile à faire chez soi. La recette de base est immuable, mais les variantes sont innombrables. En voici quelques-unes parmi les plus représentatives.

Choucroute en pots de grès

Pour 1 kg de chou :
◊ 1 oignon émincé
◊ 5 clous de girofle
◊ 1 feuille de laurier
◊ 10 grains de poivre
◊ 1 c. à c. de graines de cumin
◊ 1 c. à c. de graines d'aneth (selon goût)
◊ 20 g de sel[1]

Les épices parfument agréablement la choucroute et contribuent aussi à sa bonne conservation.

◊ Remarques générales

Les variétés de chou convenant le mieux sont « Quintal d'Alsace » et « De Brunswick »[2] qui présentent toutes deux une grosse pomme bien serrée, ce qui facilite le râpage.
Pour réussir la choucroute et pour une conservation parfaite, il faut travailler vite, avec des choux de qualité et des ustensiles très propres. Les pots en grès sont les plus pratiques[3]. On peut cependant utiliser un tonneau en bois très bien lavé. Il faudra ensuite le réserver uniquement à cet usage, car le bois prendra l'odeur du chou fermenté.

◊ Préparation

Cueillir les choux par une belle journée d'automne, après la rosée. Les débarrasser des grosses feuilles du tour pour ne garder que la pomme bien serrée. Si nécessaire, laver rapidement les pommes sous le robinet et les faire égoutter sur des torchons. Préparer le pot, les épices, le sel, les oignons et le matériel de râpage. On trouve des râpes spéciales (dénommées « rabots à choucroute ») dans les quincailleries alsaciennes (certaines maisons en vendent également par correspondance); on peut également utiliser un appareil électrique du type « tranche-tout ». Couper les choux en deux dans le sens de la hauteur. Enlever le trognon avec un couteau bien aiguisé, en faisant deux entailles en V. Râper le chou en fines lamelles.

Disposer dans le fond du pot 2 ou 3 belles feuilles entières, puis mettre la première couche de chou râpé, bien tasser toute la surface avec les poings. Ne jamais battre les lamelles de chou ; elles ne doivent pas être écrasées. Selon le diamètre du pot, verser chaque kilo de chou en 1 ou 2 fois ; il est plus facile de tasser une couche pas trop épaisse. Mettre les doses d'épices, d'oignon émincé et de sel pour un kilo de chou.
Procéder ainsi jusqu'à épuisement des choux : une couche de chou, une dose d'épices-sel-oignon et ainsi de suite. Lorsqu'on arrive en haut du pot, le chou doit baigner dans son jus.
Couvrir la surface avec un carré de toile blanche. Poser ensuite une planchette très propre d'un diamètre un peu inférieur à celui du pot, puis un poids (un bocal de 2 litres rempli d'eau fait très bien l'affaire)[4].
Couvrir le tout avec un grand torchon que l'on fixera avec un élastique ou une ficelle sur le bord du pot pour empêcher les araignées et les insectes de pénétrer. Garder le pot une semaine dans la cuisine. La température ambiante permet le démarrage de la fermentation. Surveiller le niveau du liquide qui devra toujours dépasser celui du chou de 2 ou 3 cm ; c'est indispensable à la conservation. Mettre ensuite le pot à la cave ou dans un cellier frais. Contrôler de temps en temps le niveau de liquide. Compléter, en cas de besoin, avec de l'eau de bonne qualité. Ne pas employer l'eau du robinet si elle est chlorée. La choucroute est prête au bout de 6 semaines et se garde au moins jusqu'en mai. Elle se consomme crue, seule ou mélangée à d'autres crudités, ou cuite. Le jus est excellent pour la santé. Il remplace le vinaigre dans l'assaisonnement de la choucroute crue. On peut le boire allongé d'eau.
À chaque prélèvement, il faut rincer le carré de toile, la planchette et le poids, puis les replacer soigneusement pour que la choucroute reste bien tassée et immergée.
Il est normal qu'une « peau » blanche se forme à la surface du liquide ; il suffit de l'enlever délicatement avant de prendre la choucroute.

F. et B. Clergue - Fort-de-France (97)

[1] *Note de l'éditeur* : De nombreuses recettes préconisent des quantités de sel moindres (10 g par kilo de chou). On peut également utiliser une pierre non calcaire.
[2] *Note de l'éditeur*. On peut également utiliser des variétés hybrides, plus récentes, telles que " Tête de Pierre ".
[3] *Note de l'éditeur* : Les pots en grès à joint d'eau spécialement conçus pour la lacto-fermentation sont particulièrement commodes ; ils suppriment la corvée du nettoyage de la planchette, du poids et de la toile.
[4] *Note de l'éditeur* : on peut également utiliser une pierre non calcaire.

Choucroute en pots de grès (variante)

Pour 25 kg de chou :
◊ 3 belles branches de thym
◊ 3 gros oignons
◊ 1 poignée de baies de genièvre
◊ 1 poignée et demie de cumin en grain
◊ 3 petites feuilles de sauge
◊ 3 feuilles de laurier
◊ 3 clous de girofle
◊ 250 g de sel (1 % du poids du chou)

Râper le chou (ou le couper au couteau en lanières très fines, ce qui est long et pénible !). Enduire de sel les parois du pot en grès. Faire alterner une couche de 10 cm de chou coupé avec une couche de rondelles d'oignon, ajouter un peu de sel, quelques baies de genièvre et quelques graines de cumin, et tasser le plus possible.

Au quart, à la moitié et aux trois quarts de la hauteur, mettre une feuille de laurier et de sauge et un clou de girofle. Terminer par du chou. Lester le tout : couvrir d'un chiffon propre et de quelques grosses pierres (les galets du Rhin bien lavés font merveille !).
Les trois premières semaines la choucroute « rend » de l'eau ; en ôter si le pot déborde. Les trois semaines suivantes le chou réabsorbe de l'eau : en ajouter (additionnée de 1 % de sel) si le niveau ne dépasse plus le chou.
La choucroute est bonne à consommer au bout de 6 semaines.
On peut préparer selon la même recette des navets râpés en longs tubes (comme des spaghettis) avec une râpe spéciale [1].

Béatrice Sommer - Pfaffenhoffen (67)

[1] *Note de l'éditeur* : Cette râpe est appelée dans certaines régions "dérouleur de raves".

Choucroute en bocaux de verre

Pour un bocal d'un litre :
◊ Chou (« Quintal d'Alsace » de préférence)
◊ Une dizaine de baies de genièvre ou 1 ou 2 feuilles de laurier
◊ 1 c. à s. de gros sel

Ébouillanter les bocaux et les caoutchoucs. Râper des choux bien serrés. Tasser très fermement dans le bocal au fur et à mesure du remplissage en y répartissant les feuilles de laurier ou les baies de genièvre.
Mettre sur le dessus une cuillère à soupe de gros sel marin et un peu d'eau chaude. Quand les choux sont bien juteux, quelques cuillères à soupe d'eau suffisent.
Fermer le bocal muni de son caoutchouc. Laisser reposer 2 ou 3 jours dans la cuisine, puis ranger à la cave. Attendre 1 mois avant de consommer. Il y a 4 ans que j'utilise ce procédé ; j'en suis très contente et je n'ai jamais perdu un pot de choucroute. Je la conserve jusqu'à l'été suivant et nous en emmenons même en vacances. C'est vraiment très pratique et très bon.
Je prépare les cornichons de la même façon, coupés en tranches lorsqu'ils sont gros, mais dans des bocaux plus petits.

M-M. Boulo - La Gacilly (56)

Choucroute de choux entiers

◊ 60 à 70 choux
◊ 7 à 8 kg de sel marin
◊ Racines de raifort

Matériel
◊ Une barrique en bois d'environ 200 litres
◊ Une planche ronde en bois d'un diamètre légèrement inférieur au diamètre intérieur de la barrique
◊ Une pierre non calcaire, lourde et propre.

Cette méthode est celle qu'on utilise traditionnellement en Yougoslavie. Nous l'avons volontairement laissée inchangée, bien qu'il ne soit pas toujours facile de disposer de la quantité de choux indiquée et de la barrique en chêne exigée par la recette. Mais rien n'empêche de prendre un tonneau plus petit ou un pot en grès.
Cette recette présente le gros avantage de supprimer le travail du râpage. D'autre part, la choucroute obtenue est nettement moins acide que celle qui est faite avec des choux coupés en lanières.

Choisir des choux blancs dont les feuilles sont souples (par exemple la variété « Gloria », d'origine hollandaise) ; les cueillir en pleine saison (mi-novembre). Laisser les choux en attente pendant 5 à 7 jours après la récolte, sans les toucher, pour que le mûrissement se termine et que les feuilles deviennent vraiment souples [1].

Entre-temps, préparer le tonneau : le brosser soigneusement et le rincer plusieurs fois à l'eau froide, puis une dernière fois à l'eau très chaude, en guise de désinfection ; le laisser sécher 4 ou 5 jours et le placer dans une cave saine, sur un support en bois, assez haut pour pouvoir le vidanger par le robinet qui doit se trouver à sa base.

Enlever toutes les feuilles abîmées des choux, ainsi que la partie du trognon dépourvue de feuilles ; vérifier qu'il ne reste ni résidus de terre ni limaces, et laver les choux.

Disposer les choux dans le tonneau, en couches, en mélangeant des choux de différentes grosseurs de manière à bien remplir l'espace disponible ; saupoudrer chaque rangée de gros sel ; disposer par endroits des morceaux de racine de raifort, ainsi que deux betteraves rouges (épluchées) ou un chou rouge, si on veut avoir un jus de couleur rouge, ou quelques carottes ou une bonne poignée de maïs bien mûr, si on veut obtenir une couleur jaune.

Lorsque le tonneau est bien rempli, poser la planche, la pierre et un linge propre (à cause de la poussière) et laisser les choux sans eau encore 3 ou 4 jours, pour qu'ils se tassent bien. Remplir ensuite le tonneau avec de l'eau froide et laisser les choux au repos au moins 15 jours avant de commencer le transvasement.

Le but du transvasement est de bien répartir le sel. Il faut le faire toutes les semaines, pendant toute la durée de la fermentation (4 à 5 semaines). Le transvasement consiste à vidanger tout le jus par le robinet, dans un ou plusieurs seaux, et à le remettre aussitôt dans le tonneau.

Si le tonneau n'est pas pourvu d'un robinet, on peut se débrouiller de la façon suivante : avant de remplir le tonneau, introduire dans celui-ci un tuyau allant jusqu'au fond. En aspirant par l'autre extrémité du tuyau, on pourra vidanger le tonneau, selon le principe du siphon.

La réussite de la choucroute dépend beaucoup de la qualité des choux : il est bien connu que les légumes cultivés avec des engrais chimiques se conservent moins bien que ceux qui proviennent de la culture biologique.

Il se peut que, dans les premiers jours de la fermentation, on voit apparaître une légère mousse à la surface du tonneau. On l'enlève tout de suite et on nettoie les bords du tonneau avec une éponge. Il faut donc surveiller, et procéder de la même manière chaque fois que c'est nécessaire. Pour faciliter le travail, il est bon d'intercaler un tissu entre les choux et la planche ; cette dernière ramassera la mousse et on la lavera à chaque fois.

[1] La souplesse est nécessaire pour la préparation des "sarmas", feuilles de choux farcies préparées traditionnellement en Yougoslavie avec les choux lacto-fermentés.

Pour faciliter la pénétration du sel dans chaque trou, on peut enlever le trognon et remplir le trou avec du sel.

Variante : fermentation d'un seul chou entier
Si on veut faire fermenter un seul chou, on procédera ainsi :
Choisir un récipient haut (par exemple un pot en émail) et prendre un chou qui y rentre à peine. Nettoyer le chou, enlever le trognon, mais de telle manière que les feuilles ne se détachent pas complètement ; verser du sel marin dans le trou, mettre le chou dans le récipient et remplir ce dernier avec de l'eau très chaude.
Appuyer sur le chou avec une assiette ou une planchette ronde, et poser dessus une pierre non calcaire ou un autre objet lourd (par exemple un bocal rempli d'eau). Laisser le récipient à la température ambiante (18 à 20°C) pendant la fermentation, qui durera une quinzaine de jours.

Mme Petrovic - Paris (75)

« Sarmas » de chou fermenté

◊ 1 chou lacto-fermenté de grosseur moyenne
◊ 300 g de viande de bœuf hachée
◊ 200 g de viande de porc hachée
◊ 2 oignons moyens
◊ 1 c. à c. bombée de paprika (en poudre)
◊ 1 bonne tasse à café de riz lavé
◊ Quelques grains de poivre
◊ 1 ou 2 feuilles de laurier du sel selon le goût

Les sarmas sont des feuilles de choux farcies ; c'est un mets yougoslave. On trouve l'équivalent en Grèce sous le nom de « dolmas ». Pour 4 personnes, il faut environ 20 « sarmas ».

Détacher les feuilles de chou ; enlever la surépaisseur de la nervure centrale si elle est très grosse.
Préparer la farce : faire revenir l'oignon finement haché, ajouter le paprika, puis la viande hachée ; quand la viande aura perdu la couleur du sang, ajouter le riz et continuer à cuire doucement encore quelques minutes. Ne pas oublier d'ajouter du poivre (quelques grains) et du sel, selon le goût. Tenir compte de la présence de sel dans les feuilles de chou ; si elles sont trop salées ou trop acides, les faire tremper dans l'eau jusqu'à obtention du goût désiré.
Cuire la farce sans couvercle, en remuant tout le temps avec une cuillère en bois.

La farce une fois prête, la diviser en portions adaptées à la grosseur désirée des « sarmas » et à la dimension des feuilles. Les sarmas ne doivent être ni trop gros ni trop petits (5 à 7 cm de longueur). Trop gros, ils sont disgracieux dans l'assiette ; trop petits, ils donnent l'impression que la maîtresse de maison a voulu faire des économies !
Poser la farce au milieu d'une feuille de chou et plier cette dernière comme un mouchoir dans lequel on a mis un objet.
Placer ensuite les « sarmas » dans un récipient dont on aura garni le fond avec quelques feuilles de chou, pour les empêcher de brûler, Mettre éventuellement des morceaux de lard fumé et de poitrine fumée, ainsi que des feuilles de laurier, entre les sarmas. Cela relève le goût du chou, mais on peut fort bien s'en passer.
Remplir le récipient d'eau tiède et cuire à feu très doux ; la cuisson peut durer 3 heures ! Plus elle est longue, et mieux cela vaut. Si on peut utiliser un récipient en terre cuite, comme autrefois, la saveur sera encore plus exquise.
Cuire avec un couvercle, en le laissant légèrement entrouvert pour que la vapeur puisse s'échapper doucement. L'eau de cuisson doit disparaître presque complètement.

« Sarmas » sans viande

On les prépare de la même façon, mais on met davantage de riz (environ 200 g) et on ajoute des pommes de terre coupées en petits dés. Si on veut rendre ces sarmas végétariens plus attrayants, on peut ajouter dans la farce des carottes coupées en dés très fins et du persil haché. Dans ce cas, il faut faire revenir d'abord l'oignon haché, puis les dés de carottes, ajouter ensuite le paprika, le riz, les pommes de terre et le poivre.

Mme Petrovic - Paris (75)

Cornichons lacto-fermentés en pots de grès (recette traditionnelle polonaise)

◊ Cornichons
◊ Feuilles de vigne
◊ Aneth
◊ Sel

Il faut prendre les cornichons, par exemple « Vert petit de Paris », que l'on aura laissé grossir sans toutefois les laisser arriver à maturité (diamètre : 4 à 5 cm, longueur : 8 à 10 cm).
Les laver légèrement, puis les disposer au fond d'un pot en grès sur des feuilles de vigne propres ; mettre entre chaque couche de cornichons une ou deux feuilles de vigne et de temps en temps une tige d'aneth. Terminer par des feuilles de vigne et poser par dessus une planche de chêne ou de châtaignier lestée d'une pierre non calcaire bien propre.
Remplir alors le pot d'une saumure bouillie et refroidie (deux cuillères à soupe de sel par litre d'eau). Fermer le pot pour éviter l'intrusion de moucherons. On peut consommer les cornichons après 15 jours de fermentation ; ils se gardent ensuite environ 2 mois si on prend bien soin de les lester pour qu'ils restent immergés. Une couche de moisissure peut apparaître à la surface de la saumure. Cela ne présente aucun inconvénient.
Ces délicieux cornichons se consomment comme des concombres mais ils n'ont guère besoin d'assaisonnement, tant ils sont riches en parfum. Ils laissent dans le palais une saveur des plus sereines. Un régal de fraîcheur pour les chaudes journées de fin d'été.

Hélène et Sylvain Jaworski - Fay-de-Bretagne (44)

Concombres en rondelles

◊ Concombres
◊ Sel (25 g par kilo de concombres)
◊ Eau

Je n'épluche mes concombres que s'ils ont la peau dure. Je les coupe en rondelles fines puis les mets en bocaux en tassant et en alternant avec le sel. Je remplis mon bocal au maximum car, en fermentant, les concombres diminuent

de volume. Après quelques jours, je les tasse et vérifie qu'il n'y a pas de concombres coincés sous le joint de caoutchouc, ce qui provoquerait une prise d'air et entraînerait une altération.
Je conserve de la même manière mes gros cornichons. Il est inutile de les éplucher. J'utilise ces concombres en mélange avec mes crudités (carottes, concombres, etc.), auxquelles ils apportent une fraîcheur agréable, surtout l'été, et le jus dans mes sauces à la place du vinaigre (nous l'apprécions également en boisson, coupé d'eau).

Roger Hombeline - Souvigny (03)

Cornichons lacto-fermentés en bocaux

◊ 1 kg de cornichons de grosseur moyenne, fraîchement cueillis et bien nettoyés
◊ Un bon demi-litre d'eau de source (ou Evian, Volvic, etc.) ou d'eau du robinet bouillie et refroidie
◊ 1 c. à s. ½ de sel marin par litre d'eau
◊ 5 à 6 gousses d'ail (on peut ajouter quelques oignons coupés en rondelles)
◊ 1 c. à s. de graines de moutarde
◊ Quelques grains de poivre et de fenouil
◊ Quelques inflorescences et feuilles d'aneth (ou de fenouil)
◊ 1 belle racine de raifort coupée en rondelles (pour éviter que les cornichons ne se ramollissent)
◊ 1 feuille de raifort (facultatif)

Matériel
Un bocal à stériliser avec joint en caoutchouc muni de sa fermeture (contenance : 1 l ½)

Mélanger l'eau et le sel – laisser fondre le sel pendant que l'on remplit le bocal. Disposer quelques graines de moutarde, de fenouil et de poivre au fond du bocal, ainsi que quelques morceaux d'ail et quelques rondelles d'oignon. Piquer les plus gros cornichons avec une fourchette ou un cure-dents pour faciliter la pénétration de la saumure. Placer les cornichons debout et bien serrés en les superposant. Ajouter au fur et à mesure le raifort, la moutarde et l'aneth.
Placer les inflorescences d'aneth au-dessus du dernier étage de cornichons afin de bloquer ceux-ci et d'éviter qu'ils remontent à la surface. Couvrir éventuellement le tout d'un morceau de feuille de raifort coupé suivant le diamètre du bocal.
Remplir le bocal de saumure en veillant à ce que tous les ingrédients soient bien recouverts ; arrêter à 1,5 ou 2 cm du bord pour éviter tout débordement en cours de fermentation. Fermer le bocal hermétiquement ; le joint de caoutchouc

laissera quand même passer le gaz provenant de la fermentation. Dès le lendemain, des bulles apparaissent et une espèce de masse se forme à la surface : la fermentation a commencé. Laisser le bocal quelques jours à la cuisine ; le mettre au frais (à la cave) lorsque l'eau est devenue trouble. Consommer après environ 6 semaines. Une solution idéale pour digérer des plats lourds !

Mme D. Mary - Belgique

« Compote » de choux[1]

◊ Chou ◊ Marc de raisin

Dans un tonneau dont on aura enlevé le dessus, disposer une couche (5 centimètres) de feuilles de choux pommés, répartir trois poignées de marc de raisin, et ainsi de suite. Remplir d'eau et charger avec planches et cailloux. Laisser macérer un mois et demi minimum. Prélever des feuilles au fur et à mesure des besoins.
À consommer comme une salade avec des pommes de terre au four.

Yves Micheland - Saint-Marcellin (38)

[1] *Note de l'éditeur* : Le mot compote est utilisé ici dans son sens originel. Il vient en effet du latin *compositus* (" mis ensemble ") qui désignait la choucroute dans la Rome antique et qui a donné *Kumpost* (nom de la choucroute en Allemagne au début du Moyen-Age), puis " compost " et " compote ". Jadis, tous les paysans des collines du Bas-Grésivaudan préparaient chaque année leur " compote " de choux.

Petits oignons

◊ 1 kg de petits oignons blancs
◊ Sel marin (1,5 c. à s. par litre d'eau)
◊ Eau de source (ou Evian, Volvic, etc.)
◊ Graines de moutarde et de poivre
◊ Feuilles de laurier
◊ 2 branches d'estragon
◊ Feuilles de cassis

Matériel
◊ Un bocal à stériliser avec joint en caoutchouc muni de sa fermeture (contenance : 1 litre)

Leur saveur rappelle celle des oignons au vinaigre mais elle leur est de loin supérieure.
Mélanger l'eau et le sel – laisser fondre le sel pendant le remplissage du bocal.
Peler soigneusement les oignons et les brosser sous l'eau courante (ne laisser aucun résidu de terre). Disposer quelques graines de poivre et de moutarde au fond du bocal. Remplir le bocal avec les oignons en ajoutant de temps en temps moutarde, poivre, feuille de laurier et estragon.
Arrêter le remplissage à 15 cm du bord. Recouvrir les oignons de feuilles de cassis. Verser la saumure en veillant à recouvrir tous les ingrédients. Fermer hermétiquement ; le joint en caoutchouc laissera de toute façon s'échapper le gaz issu de la fermentation... ainsi que le jus si le bocal a été trop rempli ! Laisser quelques jours à la cuisine afin que la fermentation démarre (apparition de bulles). Lorsque l'eau devient trouble, descendre le bocal à la cave pour ralentir la fermentation. Consommer après 6 semaines.

Mme D. Mary - Belgique

Haricots verts

◊ Haricots verts ◊ Sel

Préparer une saumure à raison de 30 grammes de sel par litre d'eau, la porter à ébullition et la laisser refroidir.
Equeuter des haricots verts fraîchement cueillis et en remplir des bocaux à conserve en tassant un peu. (Éviter de laver les haricots sauf s'ils sont vraiment sales).
Verser la saumure bien refroidie sur les haricots, jusqu'en haut des bocaux. Fermer les bocaux avec leur couvercle muni d'un caoutchouc et les descendre à la cave.
Il est préférable de dessaler les haricots avant de les faire cuire (les sortir la veille pour les mettre à tremper dans l'eau).

Anne Rogron - Châtillon-sur-Seine (21)

Haricots lacto-fermentés sans sel

◊ Haricots verts ◊ Eau

J'effile mes haricots, les mets crus en bocaux et les recouvre d'eau froide. 24 heures plus tard, je jette cette eau et en remets une autre. Je fais cette opération 3 fois à 24 heures d'intervalle. Je laisse ensuite mes bocaux au frais et à l'ombre.
Ce curieux procédé est efficace. Les haricots prennent un goût piquant ressemblant à celui des haricots lacto-fermentés classiques.

Roger Hombeline - Souvigny (03)

Soupe de haricots verts lacto-fermentés

◊ 1 gros oignon
◊ 4 pommes de terre
◊ Haricots lacto-fermentés
◊ 1 feuille de laurier
◊ 2 c. à s. d'huile

Bien faire revenir l'oignon, puis ajouter les pommes de terre coupées en dés et 1 litre d'eau. Lorsque ce fond de soupe est bien cuit, ajouter les haricots verts coupés en morceaux de 2 centimètres, sans les cuire pour ne pas détruire les ferments lactiques. Ajouter à la fin un peu d'huile de première pression à froid et, selon les goûts, de sel.

Eva Wiehl - Buis-les-Baronnies (26)

Maïs doux

◊ Maïs doux en épis ◊ Sel ◊ Eau

Mettre les épis de maïs dans l'eau bouillante salée (30 grammes de sel par litre) et laisser bouillir 10 minutes.
Égoutter les épis et les laisser refroidir ainsi que l'eau de cuisson. Égrener les épis et mettre les grains dans des bocaux en verre munis de joints en caoutchouc. Remplir jusqu'à 2 centimètres du bord.
Recouvrir avec l'eau de cuisson refroidie, en laissant toujours 2 centimètres.
Mettre les bocaux pendant une semaine dans une pièce à environ 20°C, puis les conserver à la cave.

Josette Toulgoat - Concarneau (29)

Côtes de bettes

Tout comme Monsieur Jourdain faisait de la prose sans le savoir, on pratique, dans certaines régions, la lacto-fermentation sans s'en douter. Témoin cette étonnante recette de côtes de bettes lacto-fermentées dans des bouteilles, presque sans sel.

Côtes de bettes en bouteilles

C'est une recette traditionnelle de notre région (Monts du Forez, versant Loire). Tout le monde chez nous en connaît l'existence, bien que son utilisation semble aller en diminuant (« effet congélateur » ou mode de vie moins autonome ?). Cette recette laisse rêveurs et sceptiques ceux qui ne la connaissent pas. Personne ne nous a jamais dit qu'il s'agissait du même procédé que la choucroute (lacto-fermentation), et pourtant cela nous semble bien être le cas ; de toute façon, le système est facile et pratique, et le résultat est délicieux.
Pourquoi dans des bouteilles ? Est-ce parce qu'on en avait sous la main ou y a-t-il un avantage précis ? Nous ne le savons pas. On peut aussi utiliser des bouteilles de nectar de fruits à col large et à couvercle à baïonnette (type Tropicana) ; le système y gagne en commodité. On pourrait sans doute utiliser des bocaux en verre, en mettant de l'huile sur le dessus pour rendre étanche, comme pour les haricots. Nous avons remarqué que, pour ces derniers, des bulles d'air s'échappent et, si le bocal est très plein, il déborde au cours du premier mois de conservation. Pour les bettes, nous n'avons rien remarqué de tel avec les bouteilles.
Nous utilisons ce mode de conservation depuis 7 ans, sans ennuis ; plusieurs de nos voisins font de même. Nous n'avons jamais utilisé de bouteilles en plastique (col plus large) par méfiance envers ce matériau (solidité, résistance à la pression, hygiène). Il nous est arrivé de trouver une bouteille dont l'eau s'était très lentement échappée (bouchon défectueux) et dans laquelle les bettes ne semblaient pas a priori en mauvais état.
Entre le premier et le troisième jour, les bettes « travaillent », perdent un peu de volume et dégagent une odeur un peu âpre.
Nous utilisons des bettes vertes à cardes blanches qui résistent un peu mieux à la montaison. Les feuilles vont souvent au compost car, en épinards, la poirée à cardes est bien meilleure.
Nos enfants, qui ont tendance à faire la moue devant les haricots verts lacto-fermentés, se régalent par contre des côtes de bettes, qui sont très douces.

Il ne faut pas se laisser rebuter par la relative étroitesse du goulot des bouteilles. Avec un peu d'entraînement, les remplir et les vider s'avère beaucoup plus facile qu'il n'y paraît. Ce système a en outre l'avantage d'être très souple (selon la récolte et le temps disponible) ; il demande peu de préparation (laver les litres !) et peu de temps. Un petit peu plus d'une cuillère à café de sel par bouteille ne semble pas nuire.

Recette

◊ Côtes de bettes

◊ Sel (1 c. à c. par bouteille d'un litre)

◊ Eau

Trier, puis couper les côtes de bettes en morceaux (environ 1 cm x 2,5 cm) de telle façon qu'ils passent dans le goulot d'une bouteille en verre d'un litre. Mettre en bouteille en prenant soin de tasser en tapant la bouteille, sur un paillasson par exemple, au fur et à mesure du remplissage. Bien remplir car les bettes auront tendance à diminuer ensuite de volume.
Le premier jour, remplir les bouteilles d'eau ; le deuxième jour (24 heures après), changer l'eau ; le troisième jour, avant de remplir à nouveau, verser une cuillère à café rase de sel fin.
Avant de boucher, veiller à ce qu'il reste le moins d'air possible dans la bouteille ; chasser au besoin les bulles d'air coincées en faisant tourner la bouteille sur elle-même. Bien enfoncer le bouchon de liège (non percé) ou visser à fond, puis ranger les bouteilles couchées à la cave.
Consommer après un délai d'au moins un mois, et jusqu'à l'été suivant. Vider la bouteille ne pose aucun problème, et prend une minute si l'on utilise un crochet (recourbé sur un centimètre) en fil de fer inoxydable. Tirer les bettes en tenant le goulot de la bouteille au-dessus d'un passe-légumes. A l'ouverture, les bettes dégagent une odeur légère et agréable. Une bouteille d'un litre convient pour 3 parts d'adultes. Cuisinez à votre convenance ; le temps de cuisson est moins long qu'avec le légume non fermenté. Les côtes sont à peine acidulées.

Martine Georges et François Barbe - Sail-sous-Couzan (42)

Bettes en bocaux sans sel

◊ Côtes de bettes ◊ Eau

La côte seule est conservée. Le vert de la feuille est utilisé frais.
Enlever les « fils » et couper la côte en tronçons (3 ou 4 centimètres de long).
Bien laver.
Mettre dans des bocaux à large ouverture, munis d'un couvercle hermétique.
Tasser et remplir d'eau fraîche.
Le lendemain, changer l'eau en rinçant les côtes. Renouveler l'opération 4 jours de suite.
Ainsi conservées, les côtes passent aisément l'année et se cuisinent comme des fraîches.

André Foex - Cleon-d'Andran (26)

Radis de tous les mois et radis d'hiver

◊ Radis ◊ Sel (10 à 15 g par kilo de radis) ◊ Eau

J'effeuille mes radis et ne conserve que la racine. Je coupe les radis d'hiver (roses ou noirs) en deux, puis en rondelles épaisses ; s'il s'agit de radis roses de printemps, je les coupe en deux (ou plus s'ils sont gros).
Je remplis mes bocaux (bocaux à conserve avec joints en caoutchouc) avec les radis, en mettant un peu de sel de temps à autre et en tassant le plus possible.
Je mets les bocaux au frais et à l'ombre.
Trois à quatre jours après, je couvre les radis avec de l'eau bouillie et salée à 10 grammes de sel par litre, et je referme soigneusement les bocaux.
J'utilise ces radis :

- à l'apéritif : ce sont de délicieux amuse-gueule ;
- mélangés dans mes salades de radis d'hiver ou avec d'autres crudités.

Le jus peut remplacer le vinaigre dans mes sauces de crudités, ou est bu coupé d'eau.

Roger Hombeline - Souvigny (03)

Laitue

◊ Laitues ◊ Sel (10 g par kilo de laitue) ◊ Eau

J'épluche mes laitues, les lave, puis les coupe en morceaux.
Je les mets en bocaux en alternant avec le sel. Je place mes bocaux à l'ombre et au frais.
Quelques jours après, alors que la fermentation a commencé, je tasse la laitue. Si le volume a diminué, je prends un bocal pour remplir les autres. En effet, un bocal plein se conserve mieux. Il ne faut pas, cependant, dépasser le niveau normal de remplissage.

Roger Hombeline - Souvigny (03)

Courgette

◊ Courgettes ◊ Sel (10 g par kilo de courgettes) ◊ Eau

Je ne choisis pas mes courgettes spécialement jeunes, mais je les prends avant que la peau soit dure, pour ne pas avoir besoin de les éplucher. Je les râpe puis les mets en bocaux en alternant avec le sel.
Je tasse bien et emplis mes bocaux un peu au-dessous du niveau de remplissage. Je les range à l'ombre et au frais.
J'utilise les courgettes lacto-fermentées en mélange avec des crudités auxquelles elles apportent une certaine fraîcheur (c'est délicieux dans une salade composée de tomates, oignons, courgettes fraîches).

Roger Hombeline - Souvigny (03)

Navets, radis roses et radis noirs

◊ Navets
◊ Radis roses
◊ Radis noirs
◊ Sel
◊ Eau

Je coupe les navets et les radis noirs en rondelles ou en petits dés ; je laisse les radis roses entiers.
Je mets tout cela dans des bocaux, je tasse, je pose un galet dessus et j'ajoute une saumure (30 g de sel par litre d'eau) préparée avec de l'eau de Volvic (l'eau chlorée nuit à la bonne marche de la fermentation).
J'utilise ces « pickles » quand je fais des beignets de légumes ; cela donne une note fraîche et acidulée à côté des beignets, qui sont plus secs. J'en donne aussi à mes invités, à l'apéritif, au bout d'un bâtonnet de bois.
Je garde le jus de lacto-fermentation pour les soupes ou pour les sauces de salade (il remplace avantageusement le vinaigre).

Colette Gilbert - Neuilly-Plaisance (93)

Macédoine de légumes en bocaux de verre

◊ 3 belles carottes
◊ 1 branche de céleri
◊ 2 côtes de bette
◊ Une douzaine d'échalotes
◊ 2 radis noirs (moyens) ou 2 navets
◊ Sel
◊ Aromates (thym, coriandre, fenouil)

Laver et brosser les légumes, les couper en rondelles ou en tronçons de 2 cm.
Faire une saumure (30 g de sel par litre d'eau). Laisser bouillir 5 minutes, puis refroidir.
Mettre les légumes dans le bocal, ajouter les aromates et verser la saumure par dessus.
Remplir jusqu'à 2 centimètres du bord et fermer le bocal. Le laisser pendant une semaine à 20 °C, puis le ranger dans un local frais. Consommer au bout de trois semaines. Se conserve plusieurs mois.

Nicole Mansard - St-Julien-Chapteuil (43)

Macédoine de légumes en pots de grès

◊ Toutes sortes de légumes (oignons, betteraves, carottes, choux-raves, choux rouges, radis, etc.)
◊ Sel
◊ Eau

Vers les mois d'août et septembre, quand le jardin regorge de légumes, je les fais lacto-fermenter. Je coupe ceux-ci en dés, en lanières ou en rondelles. J'ajoute 1 % de sel, je mélange le tout et le mets dans un pot de grès à joint d'eau.
Je laisse fermenter un mois, et après, comme j'ai besoin du pot pour faire la choucroute de choux ou de choux-navets, je mets mes légumes fermentés dans des bocaux avec joints de caoutchouc (je prends des joints qui ont déjà servi) et je les laisse ainsi.
La conservation est excellente. Quand je mets en route un bocal, je transvase les légumes dans des petits bocaux à vis correspondant au besoin d'un repas; ainsi ils ne s'oxydent pas.

Marie-Claude Jacops - Provencheres-sur-Fave (88)

Salade de chou en bocaux

◊ 2 grosses carottes
◊ 2 beaux oignons
◊ 1 kg de chou blanc (type « Quintal d'Alsace » ou « Brunswick »)
◊ Quelques baies de genièvre
◊ Grains de poivre
◊ Feuilles de laurier
◊ Sel marin

Matériel
◊ 1 bocal à stériliser avec joint en caoutchouc muni de sa fermeture (contenance : 1 l.).

Râper finement le chou, les carottes, les oignons, et mélanger le tout. Prendre un bocal soigneusement lavé.
Mettre au fond quelques grains de poivre, baies de genièvre et feuilles de laurier. Ajouter 2 bonnes poignées de légumes mélangés et tasser fortement. Saupoudrer de sel, parsemer de feuilles de laurier, de baies de genièvre et de grains de poivre.
Superposer ainsi en couches successives jusqu'à 1,5 ou 2 centimètres du bord, en tassant bien chaque couche. Terminer par des épices et du sel.

Tasser une dernière fois : les légumes doivent être recouverts de jus ; si ce n'est pas le cas, ajouter un peu d'eau de source salée à 30 g de sel par litre (Evian, Volvic, etc., conviennent très bien).
Fermer le bocal hermétiquement ; le joint laissera quand même passer le gaz issu de la fermentation, ainsi que le jus si le niveau de remplissage n'a pas été respecté.
Laisser le bocal quelques jours dans la cuisine, pour que la fermentation puisse démarrer facilement, puis le mettre au frais (cave).
On peut commencer à consommer cette salade au bout d'une dizaine de jours ; elle est alors bien croquante.

Remarque : une fois que le bocal aura été ouvert, bien tasser les ingrédients avant de le refermer et ne pas trop tarder à consommer ; la salade acquiert alors une saveur plus acide. Il est également conseillé de descendre le bocal à la cave pour freiner un peu la fermentation.

Mme D. Mary - Belgique

Légumes-condiments

◊ Feuilles de légumes divers au choix : persil, carotte, céleri-rave, chou-navet, radis d'hiver, navet, chou-rave, betterave rouge, oignon (les oignons semés qui n'ont pas formé de bulbes).

◊ Ou légumes-racines au choix : carotte, radis d'hiver, navet, chou-navet, chou-rave, céleri-rave, panais.

◊ Sel (10 g par kilo de légumes)
◊ Eau

Je conserve ainsi toutes sortes de racines et de feuilles de légumes qui me servent ensuite à aromatiser les crudités, les céréales et même, parfois, des légumes cuits.
Lorsque j'arrache mes légumes d'hiver, je garde les feuilles du cœur (il faut qu'elles soient tendres) dont j'enlève la nervure centrale souvent filandreuse. Je mets aussi de côté les racines trop fines pour se conserver sans se faner.
Je lave mes légumes, les essore puis les hache avec un ancien hachoir universel (on en trouve dans certains « vide-grenier »). J'ai pour principe général de ne pas mélanger mes différents légumes pour garder le goût propre à chacun. Ainsi, je peux utiliser le condiment qui correspond le mieux au plat assaisonné. Je place

mes légumes hachés dans mes bocaux (de ½ ou ¾ de litre selon la quantité utilisée) en tassant bien et en mettant de temps à autre un peu de sel.
J'arrête au niveau normal de remplissage (ou un peu au-dessous si les légumes sont juteux) pour que le jus ne déborde pas lors de la fermentation. Je termine par un peu de sel.
Je nettoie ensuite le bord de mes bocaux, les ferme et les mets dans un endroit frais et à l'ombre, où je les conserve.
Le goût des betteraves rouges rappelle un peu celui du tamari. Mais elles ont l'inconvénient de ne pas se conserver longtemps lorsque le bocal est ouvert. Je les conserve donc en petits bocaux. J'utilise les carottes en condiments, mais aussi en galettes (voir recette).

Roger Hombeline - Souvigny (03)

Galettes de céréales aux fanes de carottes lacto-fermentées

◊ Fanes de carottes lacto-fermentées (voir recette de légumes-condiments ci-dessus).
◊ Autres légumes-feuilles ou légumes-racines frais ou lacto-fermentés (facultatif).
◊ Farine, semoule ou céréales concassées (1 à 2 volumes pour 1 volume de légumes).
◊ Sel
◊ Eau

Prendre des feuilles de carottes lacto-fermentées, leur ajouter des feuilles ou racines d'autres légumes, fraîches et hachées ou lacto-fermentées. Ces légumes peuvent varier à l'infini. J'utilise assez souvent des carottes ou des oignons. Ajouter la farine, la semoule ou les céréales concassées (blé, orge, avoine ou seigle). Saler et ajouter de l'eau pour former une pâte avec laquelle on peut faire des tas avec une cuillère ou avec les mains ; former de petites galettes et les poser sur une tôle graissée. Cuire à four moyen.

Roger Hombeline - Souvigny (03)

Légumes-feuilles en mélange

◊ 200 g de feuilles d'oignon
◊ 200 g de feuilles de poireau
◊ 100 g de feuilles de céleri
◊ 100 g de persil
◊ 400 à 600 g de carottes : la proportion peut varier suivant les goûts.

Le goût des carottes atténue un peu celui des autres ingrédients.
◊ Sel (10 g par kilo de légumes)

Je prépare les légumes, les mélange et les mets en bocaux comme dans la recette des légumes-condiments (voir plus haut). J'utilise ce mélange principalement pour assaisonner des galettes de céréales ou faire du potage. Pour une soupe, j'en utilise 1 à 2 cuillères à soupe par litre d'eau. Je les fais cuire avec des pommes de terre ou j'épaissis, après cuisson, avec des céréales en flocons ou concassées.

Roger Hombeline - Souvigny (03)

Sauce tomate

◊ Tomates
◊ Sel
◊ Poivre

Cette recette traditionnelle m'a été transmise par ma grand-mère qui la tenait de ses ancêtres. Écraser les tomates bien mûres dans un grand pot en grès, avec peau et graines (comme le raisin dans le cuvier). Dès le début de la fermentation (après un jour ou deux), remuer énergiquement avec une spatule en bois ou un simple bâton, ceci deux fois par jour si la fermentation risque d'entraîner le débordement, sinon une fois par jour régulièrement.
Dès que la fermentation cesse, filtrer avec une passoire fine ou un tissu peu serré. Ne garder que le jus passé, qui doit être épais et contenir la chair dans sa quasi-totalité, le but de l'opération étant d'éliminer les pépins, les peaux et quelques fibres dures. Ajouter alors à cette sauce une à deux cuillères à soupe de sel et une à deux (selon le goût) cuillères de poivre fin moulu par litre. Bien mélanger et mettre en bouteilles puis recouvrir (au niveau du goulot) de deux centimètres d'huile, pour assurer l'étanchéité.
Ne pas boucher mais recouvrir, si l'on veut, d'une capsule non hermétique.
Cette sauce peut se garder en parfait état plus d'un an dans un placard à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Pour utiliser la sauce, retirer le « bouchon » d'huile et de moisissures, s'il y en a, puis agiter avant chaque prélèvement.
Cette sauce sert à assaisonner pâtes, soupes ou toute autre préparation.

Jacqueline Magne - Villefranche-du-Perigord (24)

Boules de tomates (vieille recette provençale)

◊ Tomates
◊ Sel
◊ Huile
◊ Aromates

Prendre une bonne quantité de tomates du jardin bien mûries au soleil. Les couper en deux, les « esquicher » (serrer) un peu pour leur faire rendre l'eau et les placer dans une jarre, dehors en plein soleil (les rentrer chaque soir), jusqu'à ce qu'elles moussent et sentent un peu la fermentation.
Passer alors la mixture obtenue sur un tamis très fin, en frottant. Récupérer la matière passée, la mettre dans un linge fin propre et pendre le tout dehors au soleil jusqu'à ce que l'on obtienne une pâte assez sèche pour qu'on puisse en faire à la main des boulettes. Faire sécher les boulettes au soleil sur un tamis, les saler et les disposer dans un bocal à conserve, recouvrir d'huile, ajouter des aromates à volonté, fermer le bocal.

Jennifer Rocchia - Beaurecueil (13)

Jus de carottes ou de betteraves rouges

◊ Carottes ou betteraves rouges
◊ Sel

Faire le jus de légumes dans une centrifugeuse électrique. Ajouter 10 grammes de sel marin par litre de jus ; bien remuer le tout. Mettre dans des bouteilles ou bocaux fermant hermétiquement. Laisser une semaine dans un endroit tempéré, puis mettre au frais dans la cave. Après 4 semaines de fermentation douce, le jus est bon à déguster ; il est succulent. Les légumes biologiques du jardin restant après l'hiver peuvent encore servir pour faire cette lacto-fermentation ; la réussite est assurée. Pour les malades et les convalescents, il est conseillé de boire le jus par petites gorgées avant les repas.

Prunes lacto-fermentées

◊ Prunes (même type que pour la recette précédente)
◊ Sel
◊ Eau

Préparer une saumure à 30 grammes par litre d'eau. Remplir de prunes des bocaux fermant hermétiquement ; recouvrir de saumure. Laisser fermenter. C'est délicieux !

J. Maitte-Iobbe - L'Hermenault (85)

Prunes au petit-lait

◊ Prunes ◊ Petit-lait

Remplir un bocal en verre (fermeture « Euro-twist » ou bocal à stérilisation) avec des prunes pas trop grosses, genre petites prunes bleues ou « Bonté », ou mirabelles. Recouvrir de petit-lait (de vache ou de chèvre). Fermer. Laisser tel quel. Le petit-lait continuera à fermenter. Se conserve plusieurs mois.

J. Maitte-lobbe - L'Hermenault (85)

Prunelles

◊ Prunelles ◊ Sel ◊ Eau

Les prunelles se conservent, entières, comme les olives, dans la saumure. Verser sur les prunelles de l'eau bien salée, à raison de 50 grammes de sel par litre. On peut utiliser des pots en grès ou des bocaux en verre.

J. Maitte-lobbe - L'Hermenault (85)

Légumes lacto-fermentés brièvement

Cette technique est très utilisée au Japon, où l'on utilise pour cela des récipients spéciaux [1], en verre ou en matière plastique, munis d'un dispositif permettant d'exercer en permanence une pression sur les légumes. Les légumes sont généralement consommés après quelques jours de fermentation. Ils ne sont pas destinés à une longue conservation. Voici deux recettes, parmi les nombreuses possibles.

[1] On trouve ces récipients en France dans certains magasins vendant des produits macrobiotiques.

Pois mange-tout et concombres

◊ 80 g de pois mange-tout
◊ 1 concombre
◊ Gingembre en poudre
◊ 1 c. à c. de sel
◊ Un peu de saké (alcool de riz)
◊ Un peu de soja
◊ Assaisonnement selon goût

Enlever la partie dure et le fil des cosses des petits pois. Ne pas écosser. Faire cuire les pois 2 à 3 minutes dans de l'eau chaude, et les plonger aussitôt après dans l'eau froide.
Mélanger les pois égouttés au concombre coupé en rondelles. Mettre dans l'appareil.
Faire la sauce à part avec le soja et le gingembre.

Michel Mangin - Aix-en-Provence (13)

Aubergines et fleurs de chrysanthème

◊ 500 g d'aubergines
◊ 100 g de fleurs de chrysanthèmes
◊ 2 ou 3 piments de Cayenne
◊ 15 g d'algues Kombu
◊ 30 g de sel

Couper les aubergines en rondelles d'un centimètre d'épaisseur et les faire sécher une journée au soleil.
Couper les piments en petits morceaux.
Mettre les pétales de fleurs au fond du bocal et ajouter le sel. Alterner successivement deux rondelles d'aubergines, des morceaux d'algues Kombu, du piment et du sel jusqu'à épuisement.
Bien serrer ; desserrer un peu dès que le jus apparaît.
Prêt à consommer après 2 ou 3 jours. Durée de conservation limitée à environ une semaine.

Michel Mangin - Aix-en-Provence (13)

La conservation par la chaleur : ébullition brève et pasteurisation

Stériliser veut dire rendre stérile, c'est-à-dire détruire les germes. Mais, dans la pratique, en matière de conservation des aliments, on désigne par « stérilisation » la destruction des germes par la chaleur, par ébullition prolongée ou par passage à l'autoclave [1]. La pasteurisation consiste à chauffer l'aliment à conserver pendant un temps variable à environ 75 °C, ce qui a pour effet, non pas de détruire totalement les germes, mais d'inhiber suffisamment leur multiplication pour assurer la conservation. Stérilisation et pasteurisation sont deux méthodes de conservation relativement récentes, puisqu'elles datent du siècle dernier. Toutes les « conserves » du commerce, qu'elles soient en boîtes ou en bocaux, sont traitées par stérilisation. La stérilisation familiale, que beaucoup d'entre nous ont connue dans leur enfance et qui est encore pratiquée dans les campagnes, relève du même principe, mais elle est, plus encore que l'appertisation industrielle, très destructrice des vitamines. Son intérêt est, de ce fait, limité. Exclure toute conservation par la chaleur serait cependant excessif, et nous avons sélectionné ici quelques recettes utilisant soit la pasteurisation, soit une ébullition très brève. Elles concernent surtout les fruits, les jus de fruits et les compotes.

[1] L'appellation exacte de ce mode de conservation est l'appertisation, d'après le nom de son inventeur, Nicolas Appert.

Fruits au naturel

◊ Fruits

◊ Sucre (1 cuillère à soupe par bocal de 1 litre)

Mettre sur le feu une casserole remplie d'eau pouvant contenir un pot du genre « Le Parfait » dont on se sert pour la stérilisation. Les fruits sont déjà lavés, équeutés, dénoyautés et coupés en morceaux. Remplir le pot (très propre) à ras bord avec les fruits, en tassant le mieux possible sans écraser.
Mettre d'autre part au feu une autre casserole avec très peu d'eau (un verre environ, suivant la consistance des fruits) et une cuillère à soupe de sucre. Lorsque l'eau bout, jeter dans cette casserole le contenu du pot rempli de fruits et attendre la reprise de l'ébullition. Pendant ce temps, l'eau de la première casserole doit déjà bouillir ; y mettre le pot vide avec son caoutchouc. Cette opération doit s'effectuer avant que les fruits arrivent à ébullition, en sorte que le pot soit en train de bouillir lorsque les fruits commenceront eux-mêmes à bouillir.
Avec un ustensile en bois, vider le pot de l'eau qu'il contient (c'est l'opération la plus délicate mais néanmoins facile), le poser debout dans la casserole en laissant le couvercle pendre à l'extérieur de cette dernière et y remettre les fruits chauds ayant juste atteint le point d'ébullition.
Sortir le pot, le poser dans une cuvette et le remplir de jus jusqu'à ce qu'il déborde. Fermer le couvercle avec le caoutchouc.
C'est fini.
Le lendemain, vérifier que le pot est bien fermé en défaisant le crochet, et le mettre dans un placard à l'abri de la lumière.
C'est plus vite fait que dit, et ces conserves peuvent durer plusieurs années en gardant exactement le parfum et le goût du fruit frais. Je tiens cette recette d'une vieille dame, qui l'a toujours pratiquée.

Erminie Grisard - Bouillargues (30)

Conserves de fruits sans sucre

◊ Fruits (abricots, cerises, prunes, pommes, poires, etc.)

◊ Sel

Bien laver les fruits et les faire cuire avec quelques grains de sel ; mettre un fond d'eau pour les fruits peu aqueux comme les pommes et les poires. On peut réduire les fruits en purée au moulin à légumes et, si la consistance est trop claire, épaissir avec de l'agar-agar (une demi-barre pour un litre). L'important est de porter à l'ébullition et de mettre bouillant dans les pots (au préalable ébouillantés pour ne pas les casser). Fermer ensuite rapidement le couvercle, retourner les pots et les laisser refroidir. Les remettre ensuite, à l'endroit. Il faut utiliser des pots à fermeture « twist-off » ou des bocaux avec joints de caoutchouc. Le tout doit être bien hermétique. Les fruits se conservent ainsi plusieurs mois.

Georges et Claudine Chautemps - Lyon (69)

Compotes peu sucrées

◊ Fruits (pommes, poires, pêches, prunes)

◊ Sucre (2 c. à s. par kilo de fruits épluchés et épépinés)

Les fruits peuvent être utilisés seuls ou en mélange. Les peler et les couper en tranches dans une casserole inoxydable, jusqu'à mi-hauteur de la casserole.
Saupoudrer le sucre. Finir de remplir la casserole avec des fruits en tranches. Couvrir.
Débuter la cuisson à feu doux pour qu'une légère condensation se dépose au fond de la casserole. Remuer de temps en temps. A mi-cuisson, augmenter la chaleur. En fin de cuisson, ôter le couvercle pour favoriser l'évaporation. La cuisson dure environ ½ heure pour les variétés tendres comme « Reine des Reinettes », « Reinette du Mans », « Belle de Boskoop », poires « William ». Passer au mixer pour obtenir une purée et en remplir à ras bord les bocaux ébouillantés. Bien essuyer le bord des bocaux. Les fermer rapidement et les retourner immédiatement. Laisser refroidir et entreposer les bocaux dans un endroit frais et sombre.

Détail pratique : pour remplir aisément les pots ou les bocaux, j'utilise un entonnoir assez grand dont j'ai coupé la base ; ainsi je ne salis pas le bord du pot en remplissant à la louche.

Marie-Thérèse Petit - Pont-de-Cé (49)

Variantes : on peut parfumer les compotes à la vanille et à la cannelle.
On peut aussi ne pas mixer les fruits.
La quantité de sucre utilisée est fonction du degré de maturité des fruits.

Marie-Thérèse Petit - Pont-de-Cé (49)

Compote de rhubarbe sans sucre

◊ 1 kg de rhubarbe tendre, épluchée et coupée en dés

◊ 1 kg de figues sèches moelleuses

◊ ou 1 kg de pruneaux moelleux

Enlever la queue des figues ou dénoyauter les pruneaux et les couper en morceaux de 1 centimètre de côté environ.
Dans un faitout avec couvercle, mélanger rhubarbe et figues (ou pruneaux), et laisser reposer 1 jour ou 2 en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la rhubarbe ait rendu son jus.
Mettre à feu doux, avec couvercle, laisser cuire doucement, remuer de temps en temps, en grattant le fond avec une cuillère en bois car cela attache facilement. Pendant ce temps, ébouillanter les pots (pots à couvercle « twist-off »). Quand la purée est homogène, mettre à plein feu, laisser cuire deux ou trois minutes en remuant continuellement et mettre en pots immédiatement. Nettoyer les bords des pots avec une toile ébouillantée et fermer.
On peut, au moment de la cuisson, ajouter une demi-cuillère à café d'aromates, cannelle ou muscade par exemple.
Cette compote est bénéfique en cas de constipation.

Geneviève Petrelli - Pontailler-sur-Saône (21)

Compote sans sucre

◊ Fruits (fraises, framboises, pêches, abricots)

Écraser les fruits, les passer au tamis et porter la compote à ébullition. Pendant ce temps, faire chauffer des bouteilles (type champenoise) en les mettant au four ou avec de l'eau bouillante. Vider les bouteilles et les remplir immédiatement avec la purée bouillante.
Deux modes de bouchage sont possibles :
{1} bouchons de liège ; laisser juste l'espace nécessaire au bouchon et boucher immédiatement ;
{2} capsules en caoutchouc (n° 1 ou n° 2 selon le type de bouteilles ; on achète ces capsules dans les coopératives agricoles). Remplir la bouteille à ras bord et boucher immédiatement. Le vide d'air de 3 ou 4 centimètres assure que la capsule est bien posée.

Marie-Françoise Rousseau - Le Mans (72)

Fruits pasteurisés

◊ Fruits (prunes, cerises, poires, pommes, mûres, groseilles, etc.)

J'utilise cette méthode pour les prunes entières ou dénoyautées, les cerises, les poires et les pommes coupées en morceaux, les mûres écrasées (au moulin à légumes pour enlever les pépins), les groseilles, etc.
Je choisis des fruits bien mûrs pour qu'ils soient sucrés naturellement. Je les prépare et les mets dans des bocaux à stériliser (genre « Le Parfait »). Il faut bien respecter le niveau de remplissage pour les fruits qui ne laissent pas d'air au milieu du bocal (fruits dénoyautés, écrasés). Par contre, avec des fruits en morceaux ou des prunes entières, on peut remplir le bocal à ras bord. Il faut simplement veiller à ce que les fruits ne se coincent pas sous le joint de caoutchouc, ce qui provoquerait une prise d'air et empêcherait la conservation. Je ferme mes bocaux en n'ajoutant ni eau, ce qui diluerait le goût et désucrerait les fruits, ni sucre. Ce dernier n'est pas nécessaire si on choisit des fruits bien mûrs.

Je mets mes bocaux dans le stérilisateur et amène doucement l'eau à 80 C. Je la maintiens à cette température pendant 45 à 50 minutes pour que le contenu du bocal ait le temps d'atteindre une température de 75 C. Je sors ensuite mes bocaux en prenant soin de ne pas toucher aux joints de caoutchouc pour ne pas faire entrer d'air. Lorsque je suis plus pressée, je monte, toujours doucement, l'eau jusqu'à 90 C et la maintiens à cette température pendant 25 à 30 minutes. Lorsque les bocaux sont refroidis, je vérifie, avant de les ranger, qu'ils sont bien fermés ; en décrochant la fermeture métallique, le couvercle ne doit pas s'ouvrir, même si on lui inflige une légère traction. Cette manière de faire permet d'obtenir des fruits pas trop cuits et qui, de ce fait, perdent moins leur goût tout en se gardant parfaitement si on fait attention à la température. J'utilise ces fruits pour des tartes, salades de fruits ou autres desserts, et même dans le cas des prunes, en remplacement des confitures.

Jeannette Roy - Vergigny (89)

Jus de fruits pasteurisés

◊ Fruits (prunes, cerises, poires, pommes, mûres, groseilles, etc.)

Il existe plusieurs techniques de pasteurisation des jus, selon les quantités à pasteuriser et les sommes que l'on souhaite investir dans le matériel. Dans tous les cas, il faudra veiller à une bonne fermeture des bouteilles.

Le bouchage des bouteilles

Il doit être parfaitement hermétique. – le capsulage, demandant un matériel coûteux, intéresse surtout les professionnels ; – le liège, poreux, est à rejeter ; – reste le caoutchouc : il existe des coiffes, genre coiffes à biberons mais plus petites, de plusieurs dimensions, s'adaptant aux divers goulots de bouteilles.
Mais à notre avis, le système le plus simple, le moins cher et le plus sûr est le bouchon mécanique. On peut employer d'anciennes bouteilles de bière ou de limonade, ou encore équiper des bouteilles champenoises avec des systèmes que l'on trouve facilement dans le commerce. N'employer que des rondelles de caoutchouc épaisses, souples et non poreuses.

Conservation des rondelles : lorsque la bouteille est vide, retirer la rondelle de caoutchouc, la laver soigneusement, la sécher et la conserver dans un récipient avec du talc. On peut ainsi les utiliser de nombreuses années.

Michel Papin - Niort (79)

Pasteurisation au bain-marie

Matériel
◊ Stérilisateur ou autre récipient au moins aussi haut qu'une bouteille (grand faitout, lessiveuse, etc.)
◊ Thermomètre
◊ Bouteilles (toutes de la même hauteur).

C'est la méthode la plus classique. Elle convient bien pour de petites quantités et n'exige aucun matériel particulier.

Mettre une claie au fond du récipient, puis les bouteilles. Les remplir de jus à ras bord, en les laissant ouvertes et munies de leur rondelle (pour celles munies d'une fermeture mécanique). Remplir d'eau le récipient jusqu'à quelques centimètres de l'ouverture des bouteilles. Placer dans une bouteille un thermomètre pouvant atteindre au moins 80°C. Chauffer. Lorsque le jus atteint environ 60°C, le brasser avec une petite baguette dans toutes les bouteilles pour homogénéiser la température. À 75-78°C, sortir les bouteilles, les fermer et les retourner quelques secondes, d'une part pour amener le goulot à une température de 68°C minimum (température de pasteurisation), d'autre part pour pasteuriser la bulle d'air qui s'est inévitablement formée sous le bouchon.
Ne pas dépasser 75-78°C, car le jus prendrait un goût de cuit.
Le jus est pasteurisé. Il suffit de le laisser refroidir doucement. Laisser reposer quelques jours avant de consommer.

Michel Papin - Niort (79)

Pasteurisation à l'extracteur à vapeur

Matériel
◊ Extracteur de jus à vapeur
◊ Bouteilles

L'extracteur de jus se compose :
- d'un récipient dans lequel on met l'eau qui fournira la vapeur destinée à extraire le jus,
- d'un panier dans lequel on place les fruits,
- et d'un récipient recevant le jus qui s'écoule (voir dessin).

Remplir le panier de fruits, le placer sur le récipient inférieur dans lequel on aura mis de l'eau et chauffer jusqu'à ébullition. Recueillir le premier jus (un litre

environ) et le reverser sur les fruits. Au bout d'un certain temps, le jus recueilli est suffisamment chaud (75°C) pour que l'on puisse en remplir les bouteilles préalablement préchauffées au bain-marie (à 75°C). Les boucher aussitôt et les retourner.

Michel Papin - Niort (79)

Pasteurisation de type Tobler

Matériel
◊ Un pasteurisateur type Tobler
◊ Une ou plusieurs bonbonnes pas trop grandes (25 litres) ; ce volume permet de loger aisément le pasteurisateur et assure une vidange suffisamment rapide pour éviter un trop grand refroidissement.
◊ Un thermomètre (minimum 80°C).
◊ Un entonnoir trop plein pour assurer la propreté.
◊ Alimentation électrique triphasée d'au moins 15 ampères. L'installation électrique devra être protégée par un dispositif différentiel haute sensibilité.

Les procédés décrits plus haut ne permettent de pasteuriser que de petites quantités de jus. Le procédé ci-dessous met en œuvre un matériel facile à employer et permet de pasteuriser facilement 100 litres à l'heure. Ce matériel est plus coûteux que ceux décrits précédemment, mais on peut se grouper, ce qui permet d'œuvrer ensemble et de passer d'excellents moments.

Brancher directement en amont du pasteurisateur une lampe témoin permettant la surveillance. Pour le soutirage, un siphon peut être employé si on dispose de bonbonnes ordinaires, mais il est préférable d'acquérir une ou plusieurs bonbonnes Tobler munies d'un robinet en caoutchouc. Quel que soit le type de bonbonne employé, il faut faire couler un peu de jus chaud (75-78°C) par le tuyau afin de pasteuriser celui-ci, jus que l'on remettra dans la bonbonne avant de remplir les bouteilles. Remplir une bonbonne, poser l'entonnoir trop plein, introduire le pasteurisateur après avoir adapté les électrodes à la puissance de l'installation électrique. Placer le thermomètre. Mettre sous tension, Si le disjoncteur se déclenche, couper le courant, retirer le pasteurisateur, placer les électrodes plus courtes ou raccourcir celles existantes. Remettre le tout en place et remettre sous tension.

Lorsque la température atteint 60°C, couper le courant, retirer le pasteurisateur, remuer le jus à l'aide d'une baguette afin d'homogénéiser la température dans la bonbonne.

Remettre le tout en place, remettre sous tension. Lorsque la température atteint 75-78°C, couper le courant. Faire couler un peu de jus par le robinet, remettre ce jus dans la bonbonne, remplir les bouteilles à ras bord, les fermer puis les retourner. Si l'on dispose d'une seconde bonbonne, on peut la pasteuriser pendant la vidange de la première. Attention : ne jamais mettre de jus froid dans une bonbonne chaude (risque de casse). Pour gagner du temps, si l'on veut pasteuriser une assez grande quantité de jus, on peut préchauffer la bonbonne à 40-50°C au bain-marie dans un bidon (genre bidon de lait). Ne mettre le jus chaud que dans des bonbonnes chaudes (risque de casse). Avec ce matériel (un pasteurisateur, 2 ou mieux 3 bonbonnes, 1 bidon de 25 litres), on peut, à quatre personnes, pasteuriser facilement 100 litres à l'heure.

Michel Papin - Niort (79)

Pasteurisation au pasteurisateur à serpentin

Matériel ◊ Pasteurisateur à serpentin ◊ Bouteilles

Cette méthode consiste à verser le jus dans un serpentin entouré d'une masse d'eau chaude. Le jus versé en haut chauffe au contact de l'eau. Lorsqu'il atteint 75°C, on le soutire par un robinet situé en bas et on le met en bouteilles préchauffées qu'on bouche aussitôt. Au fur et à mesure qu'on tire le jus en bas, on en remet en haut. Il faut donc régler le débit en fonction de la vitesse de chauffe du jus pour qu'il soit toujours à 75°C lors de la mise en bouteilles.
Ce procédé est très rapide mais demande la présence de plusieurs personnes (pour mettre le jus, le tirer, faire préchauffer les bouteilles), et l'achat du pasteurisateur.

Christine Roger - Suisse

Sauce tomate en bouteilles

◊ Tomates
◊ Aromates : thym, laurier, persil, oignon, basilic, etc. (facultatif)
◊ Sel

Dans ma famille, on utilisait autrefois, pour conserver la sauce tomate, des bouteilles à fermeture mécanique (genre bouteilles de bière). On n'en trouve plus que très rarement dans le commerce, aussi, en remplacement, j'utilise de petites coiffes en caoutchouc qui s'emboîtent sur le goulot de la bouteille.
J'ai expérimenté également les bouteilles à goulot large (genre « Tropicana » ou autres jus de fruits). Les bouteilles sont préférables aux bocaux à grande ouverture.
Prendre des tomates bien mûres, les faire cuire (de préférence dans un récipient en inox), juste assez pour qu'elles s'écrasent au moulin à légumes. Recueillir le jus et remettre sur le feu, avec ou sans aromates selon le goût, mais avec un peu de sel. Donner quelques tours de bouillon. Pendant ce temps, dans un grand fait-tout, faire bouillir de l'eau, y plonger les bouteilles ; les laisser quelques instants. Les retirer une à une et, après les avoir vidées (on peut se servir de gants), les remplir de sauce à l'aide d'un entonnoir également passé dans l'eau bouillante.
Important : laisser déborder en soulevant l'entonnoir et visser le couvercle ou emboîter la capsule de caoutchouc très rapidement. (Couvercles et capsules sont également dans une casserole d'eau bouillante). Le débordement de la sauce permet de chasser tout l'air de la bouteille.

M. et Mme Blanchard - Bischheim (67)

Variante : on peut également laisser un vide de 2 ou 3 centimètres dans le goulot des bouteilles et y verser une couche de 1 ou 2 centimètres d'huile d'olive, qui empêchera tout contact avec l'air.

Jus et concentré de tomates

◊ 3 kg de tomates en morceaux
◊ 500 g d'oignons émincés
◊ 1 gros bouquet garni (thym, laurier, sarriette, basilic et romarin)
◊ 6 baies de genièvre
◊ 3 clous de girofle
◊ 2 c. à s. rases de sel
◊ 2 gousses d'ail
◊ 1 bouquet de persil
◊ Un petit morceau de piment (facultatif)
◊ 3 c. à s. d'huile d'olive

Cette recette permet de préparer en même temps du jus et du concentré de tomates.
Faire revenir les oignons en morceaux, le persil haché, le bouquet garni (attaché tout ensemble avec un fil), l'ail, les baies de genièvre, les clous de girofle et le sel.
Laisser cuire 1 heure à petit feu.

• Jus
Normalement les tomates ont rendu beaucoup de jus. Prélever ce jus parfumé à la louche en évitant les morceaux de tomates et le verser dans des bouteilles ébouillantées encore chaudes (choisir des bouteilles à goulot étroit). Remplir jusqu'au bord. Laisser refroidir.
Après refroidissement, l'huile est remontée à la surface et le niveau du liquide est descendu dans le goulot.
Ajouter très peu d'huile pour former une couche imperméable à l'air dans le goulot de la bouteille. Boucher et entreposer dans un endroit frais et sombre.
Ce jus de tomates aromatisé constituera une excellente base de potage en hiver.

• Concentré
Retirer le bouquet garni, les clous de girofle et les baies de genièvre. Passer la purée de tomates au mixer. Remplir les bocaux ébouillantés avec cette purée toute chaude et bien essuyer les bords. Fermer rapidement avec un couvercle bien sec, retourner les bocaux immédiatement et laisser refroidir. Entreposer dans un endroit frais et sombre.

Marie-Thérèse Petit - Pont-de-Cé (49)

Coulis de tomates au naturel

◊ Tomates

Prendre des tomates bien charnues, saines et mûres. Les couper en quartiers et les faire fondre, sans addition d'eau, dans une casserole (éviter l'aluminium). Une fois molles, les passer au moulin à légumes (grille à gros trous) ; remettre ce coulis dans la casserole et le maintenir en faible ébullition. Remplir presque à ras bord chaque bocal plongé au préalable dans une casserole d'eau bouillante (je tiens le bocal au bout d'une grosse cuillère pour éviter les brûlures aux doigts), nettoyer le bord du bocal si nécessaire. Fermer immédiatement, pour que le vide se forme, avec un couvercle « twist off » également plongé dans l'eau bouillante. Retourner les bocaux pour favoriser le vide d'air. Une fois complètement refroidis, ranger les bocaux en position normale dans un endroit sec et sombre. Le coulis se conserve parfaitement un an. Le contenu d'un bocal ouvert devant être utilisé immédiatement, on choisira des bocaux en rapport avec l'importance de la famille.
Au moment de son utilisation, ce coulis peut être salé, poivré, accommodé avec de l'ail, de l'oignon, des fines herbes, de la viande hachée, etc.
Il ne demande qu'une très courte cuisson.

Babette Cezza - Vergt (24)

Ratatouille de légumes

◊ 1 kg de tomates
◊ 500 g d'aubergines
◊ 500 g de courgettes
◊ 1 gros poivron
◊ 2 oignons émincés
◊ Bouquet garni
◊ 2 clous de girofle
◊ 4 baies de genièvre
◊ Sel
◊ Huile d'olive

Faire revenir les oignons dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Y jeter les aubergines et les courgettes en rondelles, le poivron en lanières. Remuer dans l'huile pour faire étuver. Ajouter les tomates en morceaux avec le bouquet garni (thym, romarin, laurier, sarriette, basilic, persil), les baies de genièvre, les clous de girofle et 1 cuillère à soupe de sel. Laisser mijoter 1 heure.
Verser les légumes bouillants dans les bocaux ébouillantés. Bien les remplir, essuyer soigneusement le bord, placer le joint de caoutchouc bien sec ou le couvercle bien propre. Fermer rapidement et retourner le bocal. Laisser refroidir et entreposer dans un local frais et sombre.

Remarques

{1} En attachant les aromates ensemble avec un fil (bouquet garni), on les retire plus facilement, d'un seul coup, avant d'emplir les bocaux.

{2} Pour emplir les bocaux sans salir les bords, utiliser un entonnoir au pied coupé.

{3} Pour une bonne conservation, bien veiller à ce que les joints en caoutchouc soient très propres, secs et non poreux.

Marie-Thérèse Petit - Pont-de-Cé (49)

Purée de potimarron pasteurisée

◊ Potimarron (potiron japonais à saveur de châtaigne)

◊ Sel

Éplucher le potimarron, le couper en morceaux et le cuire avec un peu d'eau. Lorsqu'il est cuit, le passer au moulin à légumes ou au mixer. Remettre à chauffer et maintenir à une température d'au moins 75° C. Pendant ce temps, préchauffer les bocaux en les remplissant à demi d'eau chaude (60° C) ; j'utilise les bocaux à vis type confitures du commerce. Par mesure de sécurité, on peut désinfecter l'intérieur des couvercles à l'alcool, mais cette précaution n'est pas indispensable. L'essentiel est que la purée soit à au moins 75° C au moment de la fermeture des bocaux.

Je ne vide l'eau du bocal qu'au moment de le remplir pour que le verre n'ait pas le temps de refroidir.

Je le remplis alors à ras bord mais sans le faire déborder. Les bords doivent être propres. Je le ferme immédiatement et le retourne. Cette dernière opération a pour but de pasteuriser la faible quantité d'air qui peut rester dans le bocal. Pour le rangement, on peut placer les bocaux à l'endroit.

Je vide l'eau de mes bocaux dans une bassine, ce qui me permet de l'utiliser pour nettoyer l'extérieur des bocaux, si nécessaire, et pour laver le matériel ayant servi à faire la compote.

Je fais ma purée de potimarron sans aromates. Ainsi, je peux l'utiliser selon mes besoins en légume ou en dessert.

J'utilise la même méthode pour les compotes et marmelades de fruits sans sucre, les confitures peu sucrées, la sauce tomate.

Jeannette Roy - Vergigny (89)

La conservation dans l'huile

L'huile est un remarquable agent de conservation : de nombreux aliments, lorsqu'ils s'y trouvent immergés, se gardent presque indéfiniment. La conservation dans l'huile présente cependant deux inconvénients :

{1} l'huile imprègne les aliments et ne peut être totalement éliminée lors de la consommation, d'où le risque, lorsqu'on abuse de ce procédé, d'aggraver la surconsommation de matières grasses propre à l'alimentation moderne ;
{2} l'huile – et en particulier l'huile d'olive, qui est la plus adaptée à ce mode de conservation – est coûteuse.
Pourtant, la conservation dans l'huile est pratiquée depuis longtemps et est très intéressante dans quelques cas bien précis.
Elle l'est en particulier pour des aliments que l'on mange en petites quantités et qui sont destinés, de toute manière, à être cuisinés ou consommés avec de l'huile, par exemple les champignons, certains condiments, et quelques légumes comme les fonds d'artichauts ou les aubergines. La conservation dans l'huile est surtout pratiquée dans les pays méditerranéens.

Cocktail de légumes à l'huile

◊ Légumes jeunes et très frais (courgettes, concombres, aubergines, poivrons, carottes, navets, choux-fleurs, choux brocolis, etc.)

◊ Herbes aromatiques fraîches (basilic, estragon, origan, laurier, etc.)

◊ Graines d'aneth, de coriandre, genièvre, surtout pour les choux

◊ Sel

◊ Huile

◊ Vinaigre

Débiter les légumes en rondelles d'un demi-centimètre d'épaisseur ou en petits dés.

Mettre à bouillir, dans une casserole en émail ou en inox, du vinaigre en quantité suffisante pour y immerger les légumes. On peut procéder par petites quantités.

Plonger les légumes dans le vinaigre en ébullition pendant 1 à 3 minutes (selon les légumes). Maintenir une légère ébullition ou tout au moins le frémissement du liquide.

Egoutter rapidement et mettre en bocaux en alternant avec les aromates de son choix et quelques grains de gros sel (ne pas trop tasser).

Recouvrir d'huile jusqu'à un demi ou un centimètre au-dessus des légumes et à trois centimètres environ du bord du bocal.

Fermer avec le couvercle à vis et entreposer dans un endroit plutôt frais (10 à 15°C). Se consomme 1 ou 2 mois après et se conserve au moins 1 an. Après ouverture du bocal, si on ne consomme pas tout, il faut veiller à recouvrir toujours d'un peu d'huile, sinon il se forme des moisissures.

Cette préparation accompagne délicieusement le taboulé, le couscous et d'autres plats de céréales.

Anne Duran - St-Front (43)

Champignons dans l'huile

◊ Champignons (chanterelles, lactaires, etc.)
◊ Vinaigre de vin
◊ Aromates (selon goût)
◊ Huile d'olive

Nettoyer les champignons et les couper en morceaux assez gros. Faire bouillir le vinaigre dans un grand récipient. Jeter les champignons dans le vinaigre bouillant (il faut que les champignons trempent dans le liquide) et attendre la reprise de l'ébullition.
Égoutter, récupérer le vinaigre qui peut servir plusieurs fois. Quand les champignons sont refroidis, les brasser dans un saladier avec de l'huile d'olive aromatisée au goût de chacun : herbes de Provence, poivre, piment, etc. Personnellement, je me sers de tabasco (un flacon de 57 millilitres pour une douzaine de bocaux).
Après avoir rempli les bocaux en verre, compléter avec de l'huile aromatisée (il faut que l'huile recouvre bien le tout) et ajouter quelques gousses d'ail ainsi que quelques feuilles sèches de basilic et de laurier.
À mesure que l'on consomme, veiller à ce que l'huile recouvre toujours les champignons.
Cette préparation, d'origine calabraise, sert à assaisonner et parfumer salades, crudités, riz, légumes à la vapeur, etc.

Louis Daumas - Manosque (04)

Baguet (recette du Val d'Aoste)

◊ Noix (deux parties)
◊ Persil (une à deux parties, selon goût)
◊ Ail et oignon (une partie)
◊ Un peu de vinaigre
◊ Quelques anchois (facultatif)
◊ Sel
◊ Huile d'olive

Hacher ou mixer très finement tous les ingrédients solides, ajouter le vinaigre, mettre en pots et recouvrir avec l'huile. Sans vinaigre, la conservation est un peu délicate. Avec le vinaigre, elle est assurée.

Tomates-cerises à l'huile

◊ Tomates-cerises
◊ Petits oignons ou échalotes
◊ Vinaigre de cidre ou citron
◊ Graines d'aromates (selon goût)
◊ Feuilles fraîches de basilic
◊ Sel
◊ Estragon, origan (selon goût)
◊ Huile d'olive

Il faut des tomates-cerises bien fermes et mûres ; si on utilise d'autres variétés, on prendra les tomates les plus petites (au maximum de la grosseur d'une clémentine).
Laver et essuyer les tomates. Éplucher quelques petits oignons ou échalotes.
Préparer des bocaux de 450 g environ, très propres (les ébouillanter ou les stériliser quelques minutes). Y disposer les tomates en alternance avec quelques oignons et aromates. Lorsqu'un bocal est rempli (à 4 cm du bord environ), saupoudrer de quelques grains de gros sel, arroser d'une ou deux cuillères à soupe de vinaigre de cidre ou de citron et recouvrir d'huile.
Fermer le bocal avec son couvercle bien propre, et entreposer si possible dans un endroit plutôt frais (de 10 à 15 °C).
Consommer environ 2 à 3 mois après en accompagnement de céréales ou de viande. Durée de conservation : au moins un an.

Annie Duran - St-Front (43)

Pistou

◊ 1 grosse poignée de feuilles de basilic
◊ 4 gousses d'ail
◊ 1 verre à moutarde d'huile d'olive
◊ 1 pincée de sel

Hacher ail et basilic, ajouter le sel et recouvrir d'huile. Bien mélanger tous les ingrédients et en remplir de petits pots. On peut recouvrir le dessus avec 2 ou 3 feuilles de basilic entières qui devront toujours être recouvertes d'huile.
Le pistou se conserve très bien au frais pendant plus d'un an.

Bertrand Vallance - Lucenay (69)

Harissa

◊ Une vingtaine de piments, si possible frais et rouges
◊ 1 ou plusieurs tomates (selon la puissance des piments)
◊ 6 gousses d'ail
◊ 2 petits oignons
◊ Un peu d'huile

Hacher ou piler les piments, l'ail et les oignons. En mettre la moitié à cuire avec les tomates. Laisser réduire jusqu'à épaississement. Laisser refroidir et ajouter le reste des piments, l'ail et les oignons hachés, avec un peu de sel. Mettre en pots et couvrir d'un peu d'huile. Garder au frais.

Sophie Jacmart - Coux (07)

Aubergines à l'huile

◊ 1 kg de très petites aubergines
1 l d'huile
◊ 5 gousses d'ail
◊ 12 petits oignons
◊ 1 brin de thym
◊ 1 feuille de laurier
◊ Poivre en grains

Couper les aubergines en rondelles. Les placer dans une terrine avec une poignée de gros sel et laisser macérer au frais pendant 6 heures. Les égoutter et les sécher au torchon. Les mettre avec les aromates. Bien tasser, recouvrir d'huile et fermer hermétiquement. Attendre au moins 1 mois avant de consommer, en hors-d'œuvre.

Myriam Gaignard - Coulans-sur-Gée (72)

Petits artichauts à l'huile

◊ 1 kg de petits artichauts (« Vert de Provence » par exemple)
◊ 1 l d'huile
◊ 1 l d'eau 40 g de sel
◊ 2 g de poivre
◊ 10 petits oignons
◊ 2 citrons
◊ 1 bouquet garni

Laver les artichauts, retirer les premières feuilles et couper la pointe dure des autres. Dans la casserole, verser l'eau, l'huile, le jus des citrons et les aromates. Faire bouillir. Plonger les artichauts, couvrir et continuer la cuisson jusqu'à ce que l'eau soit complètement évaporée. Mettre dans un bocal hermétique. Laisser macérer un mois environ avant de consommer en hors-d'œuvre.

Myriam Gaignard - Coulans-sur-Gée (72)

Fonds d'artichauts à l'huile

◊ 20 petits artichauts
◊ Huile d'olive
◊ 20 grains de poivre
◊ 4 feuilles de laurier
◊ 12 grains de coriandre

Bien laver les artichauts et les cuire 20 minutes à grande eau salée. Les effeuiller et ne garder que les fonds dont on aura enlevé le « foin ». Les disposer dans un bocal avec les aromates. Couvrir d'huile et fermer. Attendre un mois environ avant de consommer, en hors-d'œuvre ou comme garniture. Conservation illimitée.

Jean-Yves Cousseau - Millau (12)

Olives vertes ou noires

◊ Olives
◊ Sel

Cueillir les olives, retirer les queues, piquer chaque fruit avec une épingle. Les placer dans un égouttoir (pas en fer), et ajouter du gros sel (4 cuillères à soupe par kilo d'olives). Secouer les olives et ajouter un peu de sel chaque jour pendant 15 jours. Un jus noirâtre et amer va couler. Laver ensuite les olives, les égoutter et les mettre dans un bocal avec de l'huile d'olive.

Yves Jury et Marie Poscia - Hyères (83)

Purée de tomates dans l'huile

◊ Tomates
◊ Huile d'olive
◊ Aromates
◊ Sel

Faire cuire les tomates avec très peu d eau, les égoutter un peu et les passer au tamis. Remettre sur le feu et saler ; faire réduire en tournant sans discontinuer pendant 30 minutes. La purée doit être compacte.
Laisser refroidir, faire des boulettes de la grosseur d'une noix, les déposer dans un bocal contenant de la bonne huile et des herbes aromatiques. Les boulettes doivent baigner totalement.

Marie-Françoise Lavigne - Saint-Ismier (38)

Courgettes à l'huile

◊ Courgettes
◊ Vinaigre
◊ Huile
◊ Menthe

Choisir des courgettes petites et fermes. Les laver et les couper en deux si elles sont petites, en tronçons si elles sont plus grosses. Dans une casserole, faire chauffer du vinaigre en quantité suffisante pour recouvrir les courgettes. Y plonger ces dernières dès que le vinaigre bout. Retirer aussitôt du feu et laisser pocher les courgettes 5 minutes. Égoutter puis éponger avec du papier absorbant. Ranger les courgettes dans des bocaux, en couches, avec 2 ou 3 petites feuilles de menthe hachées. Recouvrir d'huile et fermer, de préférence avec un bouchon de liège. Se conserve un an dans un endroit sec et frais.

Marysette Pastore - Grenoble (38)

Condiments à l'huile

◊ Condiments (persil, feuilles de capucine, basilic)
◊ Sel
◊ Huile

J'utilise cette recette pour conserver persil, feuilles de capucine (dans l'huile de tournesol) et basilic (dans l'huile d'olive), mais elle pourrait sans doute être étendue à d'autres condiments (cerfeuil par exemple).
Je hache le plus finement possible mon condiment et y ajoute 10 g de sel fin par kilo de condiments. Je mets ce mélange dans un bocal fermant bien. En remplissant mon bocal, j'évite de laisser de grandes poches d'air mais je ne tasse pas trop pour que l'huile puisse pénétrer dans les condiments. Je verse ensuite dessus 150 g d'huile de première pression à froid pour 100 g de condiments. L'huile doit imprégner le mélange, mais il faut qu'il en reste une pellicule sur le dessus. Sinon, il faut tasser un peu plus pour que l'huile remonte à la surface. Je ferme les bocaux et les conserve dans un lieu frais et à l'ombre.
J'utilise ces condiments dans les vinaigrettes, pour assaisonner légumes et céréales, pour tartiner du pain (en très petites quantités).
Un pot ouvert peut se conserver quelque temps si on ne le place pas trop au chaud, et si on a soin de toujours laisser une pellicule d'huile sur le dessus.

Christine Roger - Suisse

Huile parfumée

◊ Huile d'olive
◊ Herbes aromatiques (thym, romarin, basilic, sarriette, estragon, etc.)
◊ Ail
◊ Echalotes

Introduire les herbes, l'ail et l'échalote dans une bouteille, la remplir aux 9/10e d'huile d'olive (pour éviter le débordement lors de la dilatation par la chaleur) et l'exposer 3 à 4 semaines au soleil. La conserver ainsi. Une saveur délicieuse pour parfumer les plats d'hiver !

Annie Dijoud - St-Joseph-de-Rivière (38)

Une manière délicieuse de mettre le soleil en conserve.

Achard (recette mauricienne)

◊ 500 g de chacun des légumes suivants : haricots verts, carottes, chou pommé, chou-fleur
◊ 500 g d'échalotes
◊ 100 g de piments verts
◊ 100 g de safran
◊ 1 tête d'ail
◊ 1 c. à s. de piments « oiseau » (petits piments très forts)
◊ 2 c. à s. de gingembre
◊ 1 c. à s. de sel fin
◊ 3 c. à s. de graines de moutarde noire
◊ 5 c. à s. de vinaigre de vin
◊ 1 l ½ d'huile d'arachide

Couper les légumes en fines lamelles. Les laisser « mourir » deux jours, étalés sur des torchons, si possible dehors ou, à défaut, dans une pièce bien ventilée. Le troisième jour, éplucher l'échalote et l'ail. Piler l'ail avec la moutarde, le gingembre, les piments « oiseau ». Mettre l'huile à chauffer dans un grand faitout; lorsqu'elle atteint la température d'une friture, ajouter le mélange pilé, bien remuer, ajouter le safran, l'échalote, remuer 3 à 5 minutes. Retirer du feu avant que le mélange ne commence à frire. Jeter les légumes, saler. Ajouter pour terminer le vinaigre de vin et les piments verts ou, à défaut, 6 piments rouges.

Sylviane Randane - Strasbourg (67)

Fromage de chèvre

◊ Pour une dizaine de petits fromages bien secs (Saint-Marcellin ou petits chèvres) :

◊ Huile d'olive
◊ 2 petits piments rouges
◊ 1 feuille de romarin
◊ 2 branches de thym
◊ 1 branche de laurier
◊ 10 grains de poivre

Disposer les fromages dans un bocal bien propre. Ajouter les herbes, le poivre, les piments. Couvrir d'huile d'olive et boucher.

Eric et Sylvie Courtille - Lacapelle-Marival (46)

Variantes : on peut également conserver ainsi les fromages de chèvre frais (ajouter 2 gousses d'ail) ou le bruccio (fromage fait avec le petit-lait de brebis).

Florence Besançon - Ramonville (31)
Jean-Yves Cousseau - Millau (12)

Autre variante : prendre des petits fromages de chèvre pas trop faits. Les rouler dans un mélange d'herbes aromatiques : thym, origan, serpolet, sarriette, etc. Les disposer dans un bocal en verre (1 litre et demi environ). Recouvrir le tout d'huile d'olive. Attendre au moins 4 mois avant de consommer. L'huile ainsi parfumée peut ensuite servir à aromatiser les salades, notamment celles de tomates.

Fromage blanc égoutté

◊ Fromage blanc
◊ Huile

Bien tasser le fromage (il doit être de préférence sans sel, car il fermente ainsi moins vite) au fond d'un bocal avec joint en caoutchouc, en laissant le moins possible de bulles d'air ; remplir jusqu'à 3 ou 4 centimètres du bord. Bien lisser la surface du fromage, verser dessus 1 centimètre d'huile. Mouiller le joint et fermer le bocal. Descendre à la cave. Se conserve 3 ou 4 mois.

Mme Jean Roger - Jully (89)

La conservation dans le vinaigre

Son principe rappelle celui de la lacto-fermentation : on utilise un milieu de conservation trop acide pour que les micro-organismes puissent s'y multiplier. La différence c'est que, ici, l'acide (l'acide acétique du vinaigre) est ajouté au lieu d'être un produit de la fermentation des aliments conservés. Cette méthode présente, par rapport à la lacto-fermentation, deux inconvénients :

{1} on se prive des transformations bénéfiques liées à la fermentation : synthèse d'enzymes et de vitamines, prédigestion, propriétés médicinales ;
{2} la saveur des aliments est très acide et on ne peut en consommer que de très petites quantités. Les avantages de la conservation dans le vinaigre sont principalement d'ordre pratique : c'est une méthode rapide, simple et sûre.
Le vinaigre est utilisé depuis fort longtemps comme agent de conservation, principalement pour les aromates. Les usages les plus courants de nos jours (cornichons, petits oignons et autres « pickles ») ne sont, pour la plupart, qu'une déviation par rapport au mode de conservation originel, qui était la lacto-fermentation. Ceci est particulièrement vrai pour les cornichons, jadis toujours lacto-fermentés et mis ensuite dans le vinaigre uniquement pour les stabiliser en vue de leur commercialisation. Ceci ne veut pas dire que la conservation par le vinaigre soit dépourvue d'intérêt. Elle convient très bien aux aromates, à certains fruits et légumes consommés comme condiments et à certains poissons.
Le vinaigre intervient également comme agent de conservation dans les préparations aigres-douces, dont nous parlerons au chapitre 10.

Cornichons au vinaigre de cidre

◊ Cornichons
◊ Aromates (selon les goûts : estragon, graines de moutarde, petits oignons ou échalotes, laurier, clous de girofle)
◊ Vinaigre de cidre
◊ Gros sel

Saupoudrer de gros sel les cornichons fraîchement cueillis pour qu'ils dégorgent toute une nuit ; le lendemain, les frotter dans un torchon (inutile de les passer un par un !), les mettre dans un bocal en les serrant bien. Ajouter les aromates et verser du vinaigre de cidre bouillant. Remplir complètement et fermer aussitôt hermétiquement.

Gaby Ingrand - Les-Sables-d'Olonne (85)

Petits oignons au vinaigre

◊ 1 kg d'oignons blancs
◊ 1 litre de vinaigre
◊ 12 grains de poivre noir
◊ 10 clous de girofle
◊ 1 bouquet garni
◊ 6 grains de coriandre
◊ Sel

Le premier jour, plonger les oignons dans de l'eau bouillante, les égoutter et les éplucher. Les mettre dans un récipient, les saupoudrer de sel et les laisser mariner 24 heures en secouant le récipient de temps en temps afin que tous les oignons s'imprègnent bien de sel.
Le deuxième jour, rincer rapidement les oignons sous l'eau courante, les égoutter, les éponger dans un linge, les ranger dans des bocaux. Mettre le vinaigre et les aromates dans une casserole, faire bouillir 5 minutes, retirer du feu et laisser refroidir.
Filtrer le vinaigre et le verser sur les oignons. Couvrir avec un bouchon de liège (de préférence). Les oignons peuvent se consommer 15 jours après avoir été préparés et se conservent au minimum un an.

Maryselle Pastore - Grenoble (38)

Petits tomates au vinaigre

◊ 1 kg de petites tomates rouges très fermes[1]
◊ 1 l environ de vinaigre
◊ 6 feuilles d'estragon
◊ 4 clous de girofle
◊ 6 grains de poivre blanc
◊ 6 grains de coriandre
◊ 2 pincées de sel marin

Laver les tomates, sans en ôter le pédoncule, les essuyer soigneusement dans un linge et les piquer en deux ou trois endroits avec une aiguille fine. Laver et éponger l'estragon.
Ranger les tomates dans un grand bocal (ou deux petits) en intercalant estragon, clous de girofle, poivre et coriandre. Ajouter le sel et verser le vinaigre. Fermer hermétiquement les bocaux et les conserver dans un endroit frais, sec et sombre.
Attendre six semaines avant de consommer.
Ces tomates en condiments seront exquises avec des poissons pochés froids ou chauds, des terrines de toutes sortes, des céréales.

Patrick Eude - Le Havre (76)

« Compote » de chou[2]

◊ 1 chou pomme (cabus)
◊ 1 l de vinaigre de vin
◊ 2 l de vin rouge
◊ Sel

Effeuiller le chou, laisser flétrir les feuilles étalées sur un torchon pendant 24 à 36 heures.
Déposer le chou en couches dans un pot en grès ; saler modérément toutes les 6 couches, poser sur la dernière couche une assiette et un gros caillou pour tasser les feuilles.
Recouvrir le chou avec le vinaigre et le vin.
Laisser mariner un mois.
Avant de consommer, rincer soigneusement les feuilles de chou, les égoutter et les découper en lanières ; les accommoder avec une sauce vinaigrette, seules ou avec des pommes de terre.

Martine Brown - Chateauneuf-du-Rhône (26)

[1] *Note de l'éditeur* : les tomates-cerises conviennent particulièrement bien
[2] *Note de l'éditeur* : Cette compote est une variante – peut-être une déformation – de la " compote " lacto-fermentée que l'on faisait traditionnellement dans la Drôme (recette page 79)..

Choux de Bruxelles au vinaigre

◊ Choux de Bruxelles ◊ Vinaigre de vin ◊ Huile d'olive

Nettoyer les choux et les immerger 5 minutes dans de l'eau qui vient de bouillir. Les mettre en bocaux avec un mélange d'eau et de vinaigre à parties égales. Terminer par un bouchon d'huile d'olive et fermer les bocaux. À consommer après rinçage.

Sylvie et Bruno Jouin-Dubost - Melesse (35)

Betteraves au vinaigre de vin

◊ 1 kg de petites betteraves
◊ 6 grains de poivre
◊ ½ cuillère à café de poivre concassé
◊ 1 petit piment « oiseau »
◊ 20 petits oignons blancs « grelots »
◊ 1 l de vinaigre de vin blanc

Faire cuire les betteraves à l'eau bouillante salée (20 à 25 minutes, pour qu'elles soient tendres). Dans une autre casserole, verser le vinaigre, y jeter poivre et piment. Porter à ébullition, laisser cuire 2 minutes, puis retirer du feu et laisser refroidir.
Eplucher les petits oignons.
Lorsque les betteraves sont cuites, les laisser refroidir et les éplucher une fois tièdes. Les placer dans un bocal avec les petits oignons et y verser le vinaigre aromatisé.
Laisser refroidir avant de fermer. Conserver au frais. On peut goûter ces betteraves 15 jours plus tard.

Myriam Gaignard - Coulans-sur-Gée (72)

Poivrons au vinaigre de vin

◊ Poivrons verts ◊ Vinaigre de vin ◊ Sel

Hacher grossièrement des poivrons frais, les saupoudrer abondamment de sel et les laisser macérer une nuit. Le lendemain les étaler sur un linge ou sur un papier type « Sopalin » afin que l'eau extraite par le sel soit absorbée.
Remplir des pots en verre ou en grès avec les poivrons, recouvrir de vinaigre de vin fort.
Ces poivrons peuvent se consommer au bout d'une semaine et se conservent plusieurs mois.
Ils servent d'accompagnement aux viandes froides, pot-au-feu, etc.

Irène Clua - Durban-Corbières (11)

Tomatillos

Fruits ronds et verts comme de petites tomates produits par une plante dont les fleurs ressemblent aux lanternes-de-Vénus (ou amours-en-cage). On peut les utiliser comme des tomates, mais aussi, quand on ne les prend pas trop gros, comme des cornichons, conservés dans le vinaigre.

J. Maitte-Lobbe - L'Hermenault (85)

Salicornes au vinaigre de cidre

◊ Salicornes ◊ Vinaigre de cidre

Cueillir les salicornes, les passer rapidement à l'eau, les essorer dans un panier à salade ; ne pas les mettre à dégorger car elles sont déjà très salées de par l'endroit où elles poussent ; les mettre en bocaux et les recouvrir de vinaigre de cidre bouillant. Fermer aussitôt hermétiquement.
Le vinaigre de cidre laisse aux salicornes leur goût bien particulier. Il peut être ensuite utilisé dans des vinaigrettes, pour le lapin à la moutarde, etc. J'utilise des bocaux à vis de récupération, genre bocaux à confiture ou à miel ; je conserve ainsi sans problèmes cornichons et salicornes d'une année sur l'autre.

Gaby Ingrand - Les-Sables-d'Olonne (85)

Radis au vinaigre

◊ Radis roses (par exemple radis de 18 jours) ◊ Vinaigre de cidre ◊ Poivre en grain ◊ Rondelles d'oignon et de citron

Nettoyer et essuyer les radis. Leur laisser un petit bout de queue verte.
Faire concentrer le vinaigre de cidre en le portant à l'ébullition, et en le laissant sur le feu pendant une à deux minutes. Le laisser refroidir sans couvercle. Mettre les radis dans un bocal fermant hermétiquement en intercalant quelques rondelles d'oignon et une ou deux de citron, plus un peu de poivre en grain. Verser dessus le vinaigre refroidi. Fermer. Attendre 3 mois avant de déguster.
La pigmentation rouge du radis se mélange au vinaigre et lui donne une belle couleur rosée. Ceci est une façon inhabituelle et délicieuse de consommer les radis en accompagnement de charcuterie, ou en les coupant en rondelles dans les salades, le riz, etc.

Pousses d'asphodèles au vinaigre

◊ Pousses d'asphodèles
◊ Vinaigre de cidre
◊ Feuilles de basilic ou feuilles de menthe
◊ Poivre en grain

Cette recette très simple et absolument délicieuse peut se préparer avec Asphodelus albus, espèce sauvage la plus répandue, ou Asphodelus ramosus, moins courante. Il est très important de n'utiliser que la pousse de l'asphodèle, les feuilles, les fleurs ou la tige étant, elles, toxiques.
Cueillir les pousses d'asphodèles quand elles sont encore bien coniques, et qu'elles dépassent de terre d'environ 3 centimètres. Pour cela, trancher la pousse légèrement au-dessous du niveau du soi, avec un couteau bien aiguisé. Les nettoyer à l'eau froide. Faire blanchir les pousses en les plongeant 5 minutes à peine dans l'eau bouillante afin d'en enlever l'amertume. Jeter l'eau de cuisson. Mettre les pousses dans un bocal en y intercalant 2 ou 3 feuilles de menthe ou de basilic, et un peu de poivre en grain.
Faire concentrer le vinaigre de cidre en le portant à l'ébullition, et en le laissant sur le feu pendant 1 à 2 minutes. Le laisser refroidir sans couvercle.
Une fois refroidi, le verser dans le bocal sur les pousses d'asphodèles de façon à les recouvrir entièrement. Fermer hermétiquement.
Peut se déguster à partir d'un mois de macération. Egaye les salades, charcuteries, etc.

Marie et Claude Bugeon - Ile-d'Yeu (85)

Champignons de Paris au vinaigre

◊ Champignons de Paris
◊ Piment rouge
◊ Feuille de laurier
◊ Quelques grains de coriandre
◊ Vinaigre

Les champignons de Paris peuvent parfaitement se confire dans le vinaigre, comme les cornichons.

Passer les champignons sous l'eau, ôter leur bout terreux, les ranger dans des bocaux préalablement stérilisés et ajouter les aromates.
Remplir les bocaux à ras bord avec les champignons et bien tasser.. Verser le vinaigre bouillant, laisser refroidir et fermer hermétiquement.

Myriam Gaignard - Coulans-sur-Gée (72)

Graines de capucine

◊ Graines de capucine
◊ Feuilles d'aneth (facultatif)
◊ Vinaigre de vin blanc

J'ai beaucoup de capucines dans mon jardin et je prépare avec leurs graines, des « câpres » qui sont très appréciées.
Il faut cueillir les graines encore vertes des capucines défleuries (fin de l'été), les mettre en bocaux avec des feuilles d'aneth dans un bon vinaigre de vin blanc. Le goût rappelle un peu celui des câpres, la forme aussi. Délicieux avec du jambon, du pain et du beurre.

Florence Coantic - Dieulefit (26)

Basilic

◊ Basilic
◊ Vinaigre de cidre

Pour conserver du basilic frais pour les salades, il suffit de le hacher, de le mettre dans un petit pot et de couvrir de bon vinaigre. Mettre le pot au frais. On a ainsi ce précieux condiment toujours à portée de la main.

Jacqueline Closset - Belgique

Pickles d'ail

◊ 500 g d'ail
◊ Feuilles de laurier
◊ Poivre noir
◊ ¼ de litre de vinaigre
◊ 60 g de sucre

Éplucher l'ail. Faire bouillir 1 litre d'eau avec une cuillère à soupe de sel, y ajouter l'ail et maintenir Pébullition pendant 3 à 5 minutes. Egoutter l'ail. Remplir de petits bocaux avec de l'ail, 1 feuille de laurier, 5 grains de poivre.
Faire bouillir le vinaigre avec ⅛ de litre d'eau et le sucre. Verser sur l'ail et fermer aussitôt les bocaux. Ces pickles se conservent très longtemps. Ils sont particulièrement bons en salade.

Ted Braam - Hagraulet-du-Gers (32)

Quetsches à la cannelle

◊ 1 kg de quetsches
◊ 1 l. environ de vinaigre de cidre
◊ 1 bâton de cannelle
◊ 50 g de sucre roux
◊ 6 clous de girofle
◊ 1 c. à s. de poivre rose

Choisir des quetsches pas trop mûres, les laver, les essuyer soigneusement dans un linge, puis les piquer jusqu'au noyau, en trois ou quatre endroits. Les ranger dans un ou plusieurs bocaux.
Verser le vinaigre dans une casserole ; y ajouter le sucre, les clous de girofle et la cannelle. Porter à ébullition et laisser bouillir 5 minutes. Retirer du feu et ajouter le poivre rosé. Verser délicatement le vinaigre chaud sur les quetsches, jusqu'à ce qu'il les recouvre entièrement. Laisser refroidir, puis fermer hermétiquement le bocal. Laisser reposer quatre semaines dans un endroit frais, sec et sombre avant de déguster les quetsches. Plus douces que la plupart des condiments, ces quetsches sont exquises avec de la viande froide, du pot-au-feu, etc.
Sans les clous de girofle et le poivre rosé, on peut les utiliser pour des tartes aux fruits.

Patrick Eude - Le Havre (76)

Bocal aux 2 raisins

◊ 500 g de muscat blanc
◊ 500 g de raisin noir
◊ 1 l de vinaigre de vin
◊ 1 c. à s. de sucre
◊ 6 grains de poivre blanc
◊ 4 clous de girofle
◊ 2 brins d'estragon

Laver les grappes de raisin. Choisir les plus gros grains et les séparer de la grappe avec des ciseaux, en leur laissant une petite queue. Essuyer soigneusement chaque grain dans un linge. Laver et éponger les brins d'estragon. Ranger les grains de raisin dans un ou plusieurs bocaux, en alternant les deux couleurs et en ajoutant, au fur et à mesure, poivre, clous de girofle et estragon. Ajouter le sucre et le vinaigre, qui doit entièrement recouvrir les raisins. Fermer hermétiquement le bocal et laisser reposer pendant six bonnes semaines, dans un endroit frais, sec et sombre, avant de consommer les raisins.
Acides et doux à la fois, ces raisins seront parfaits pour accompagner des terrines de volailles ou de gibier.

Patrick Eude - Le Havre (76)

Cerises au vinaigre

◊ Cerises aigres (par exemple «Montmorency»)
◊ Vinaigre de cidre

Laver les cerises, couper la queue à 2 centimètres, et bien les égoutter en les étalant sur un linge. Les ranger dans un bocal. Les couvrir de vinaigre de cidre bouilli et refroidi.
Attendre au moins un mois pour commencer à consommer.

Elisabeth Schubel - Besançon (25)

Oeufs durs au vinaigre

◊ Oeufs durs
◊ Vinaigre de vin dilué avec un tiers d'eau
◊ Estragon (facultatif)
◊ Quelques grains de poivre

Mettre les œufs durs écalés dans un bocal avec la branche d'estragon et le poivre. Couvrir de vinaigre dilué. Fermer. On peut commencer à sortir les œufs après 2 ou 3 jours et jusqu'à 15 jours ou plus. Très bon avec les crudités.

Pascale Dey-Marquis - Montigny-en-Gohelle (62)

Anchois au vinaigre

◊ Anchois frais
◊ Vinaigre de vin fort
◊ Sel fin
◊ Ail
◊ Persil
◊ Huile d'olive

Ouvrir les anchois pour en extraire l'arête centrale, les étaler dans un plat creux, saupoudrer de sel fin, recouvrir de vinaigre et laisser macérer 24 heures.
Laver alors les anchois très rapidement, les laisser égoutter, puis les essuyer soigneusement dans un linge. Mettre dans un saladier ou dans un plat creux une couche d'anchois, parsemer copieusement d'ail et de persil hachés, ajouter une autre couche d'anchois et ainsi de suite. Recouvrir d'huile d'olive. Il est préféra-

ble de consommer les anchois dans les 10 à 15 jours qui suivent leur préparation. Délicieux avec des tomates ou des pommes de terre.

Irène Clua - Durban-Corbières (11)

Harengs ou maquereaux marinés

◊ Harengs ou maquereaux
Pour la marinade
◊ 0,25 l de vin blanc sec
◊ 0,25 à 0,35 l de vinaigre (selon le goût on en mettra plus ou moins)
◊ 1 gros oignon coupé en tranches
◊ 1 carotte coupée en rondelles
◊ 10 grains de poivre noir
◊ 10 grains de coriandre
◊ 2 clous de girofle
◊ 2 feuilles de laurier
◊ 2 brins de thym

Cette préparation convient parfaitement aux petits maquereaux (lisettes) et aux harengs de canot. Ce n'est pas exactement une conserve, les poissons marines se consommant dans les 5 à 6 semaines suivant leur préparation.

Vider et écailler les poissons, les laver à grande eau et les sécher. Les mettre dans une terrine en terre en alternant un lit de gros sel et un lit de poissons. Vingt-quatre heures après, essuyer les poissons.
Préparer la marinade et la faire bouillir. Lorsqu'elle bout, la verser sur les poissons disposés en lit dans une terrine. Cuire 20 minutes au four (thermostat 5 ou 6).
Couvrir la terrine et la conserver dans un endroit sec et frais. Consommer au bout de 10 jours.

Alain Lootvoet - Rouen (76)

Vinaigre de fleurs

◊ ½ l de vinaigre de vin

◊ 500 g de fleurs séchées de sauge ou de romarin

Faire macérer les fleurs séchées dans le vinaigre, dans un bocal en verre. Boucher et laisser reposer au soleil pendant 8 à 10 jours. Passer en exprimant à travers un linge fin. Filtrer à nouveau et conserver en bouteilles bien closes.

Michel Guerville - Dannes (62)

Conserves de raifort

Peler les racines de raifort et les râper très finement (les larmes ne manqueront pas de couler !). Remplir des pots en verre avec cette râpure et couvrir de bon vinaigre (ou d'huile d'olive). Fermer les pots. On a ainsi sous la main du raifort à l'huile ou au vinaigre suivant les plats que l'on désire préparer. Cela se conserve indéfiniment.

Jacqueline Closset - Belgique

La conservation par le sel

Au-delà d'une certaine concentration en sel dans les aliments, les micro-organismes ne peuvent plus se développer, ce qui assure la conservation.
La conservation par le sel semble relativement ancienne, tout en l'étant moins, sans doute, que les méthodes dont nous avons parlé dans les chapitres précédents. Jadis, on salait principalement la viande – chaque paysan avait son saloir – certains poissons et le beurre. De nos jours, on continue à conserver par le sel des poissons comme la morue ou les anchois, ainsi que le porc et le beurre. Parmi les produits végétaux, on conserve parfois par le sel les haricots verts, quelques aromates et des mélanges de légumes destinés à servir de base à des soupes.
Les principaux inconvénients de cette méthode sont :

{1} la nécessité de dessaler, ce qui suppose en général un trempage prolongé et des rinçages successifs qui éliminent, avec le sel, une partie des éléments nutritifs ;
{2} le risque, lorsque le dessalage n'est pas assez poussé, d'aggraver encore la surconsommation de sel propre à l'alimentation moderne.
Toutefois, pour des aliments consommés en petites quantités et n'exigeant que peu ou pas de des salage, elle conserve son intérêt. Pour le poisson, elle demeure une des méthodes les plus valables, les autres présentant des inconvénients au moins aussi importants.

Légumes mélangés

De toutes les préparations conservées par le sel, les mélanges de légumes dont on trouvera ci-dessous quelques exemples nous paraissent les plus intéressantes car elles n'exigent aucun dessalage, permettent d'avoir un « fond de soupe » immédiatement disponible et n'incitent pas à manger trop salé.

La migaine de Thézou

◊ 500 g de poireaux
◊ 500 g de tomates
◊ 500 g d'oignons
◊ 300 g de persil + cerfeuil
◊ 250 g de navets
◊ 200 g de céleri-branche
◊ 500 g de sel

Recette donnée par une grand-mère de mon village

Broyer le tout dans un broyeur à viande muni d'une grosse grille (ou un broyeur électrique, mais pas trop fin : n° 10). Laisser reposer une nuit au frais dans une bassine. Le lendemain, remélanger le tout à la main, mettre en bocaux et stocker à la cave (ou dans un autre endroit frais).
Ces bocaux se conservent un, deux ou trois ans, mais il vaut mieux, bien sûr, les consommer dans l'année pour repartir sur du frais en septembre.

Utilisation : chaque fois que je fais de la soupe, de la sauce tomate, une sauce, un court-bouillon, etc., j'en mets 1 ou 2 cuillères à soupe.
Je préfère l'utiliser crue, car on retrouve des morceaux, mais on peut la faire cuire.

Anne-Marie Franc - Baccarat (54)

La « Verdurette »

Pour 1 kg de « Verdurette »
◊ 200 g de persil
◊ 200 g de cerfeuil
◊ 200 g de céleri-branche
◊ 200 g de poireaux
◊ 200 g de sel marin

Hacher les herbes, les mélanger avec le sel, mettre le tout dans un bocal hermétiquement fermé et conserver dans un endroit frais et sombre.
Ce mélange sert à aromatiser les potages pendant l'hiver.

Variantes : on peut ajouter toutes sortes de légumes (par exemple carotte, céleri-rave, côte de bette, etc.) et modifier les proportions à volonté.

Mme Jouaville - Laxou (54)

Feuilles de vignes (pour farcir)

◊ Feuilles de vignes ◊ Gros sel (2 volumes par volume d'eau) ◊ Eau

Préparer la saumure et la faire bouillir. Ébouillanter de petits paquets de 10 feuilles de vignes ; les rouler ; les ranger serrées dans un bocal en verre. Verser la saumure. Couvrir avec un fond de boîte de camembert que l'on calera en sorte qu'il soit recouvert de saumure. Utiliser au fur et à mesure des besoins ; passer à l'eau pour éliminer le surplus de sel.

Anne-Marie Arrouye - Aix-en-Provence (13)

Tomates entières

◊ Tomates ◊ Huile ◊ Sel

Préparer une saumure (60 g de sel par litre d'eau) et la porter à l'ébullition. Laisser refroidir. Choisir de préférence des tomates à chair ferme(« Campbell » ou autres). Bien les essuyer avant de les disposer dans des bocaux en verre. Les recouvrir avec la saumure froide jusqu'à 3 centimètres du haut du bocal et garnir la place restante avec de l'huile d'olive. Fermer hermétiquement et mettre au frais.
Conservation : 9 à 10 mois. Usage : pour les sauces.

Jean-Yves Cousseau - Millau (12)

Purée de tomates

◊ Tomates ◊ Sel ◊ Huile

Après avoir lavé soigneusement les tomates et enlevé le petit trognon, nous les passons dans une petite machine (qui vient d'Italie) qui sépare les peaux et les pépins du jus.
Le jus obtenu est mis à égoutter dans des tissus.
Lorsqu'il est bien égoutté et qu'il ne reste qu'une purée assez épaisse, nous le mettons dans une grande jatte. Nous ajoutons le sel (environ 1 cuillère à soupe par kilo) et nous mettons cette pâte dans de petits bocaux (250 g), nous y coulons un peu d'huile et nous fermons. Ces bocaux sont disposés au fond du réfrigérateur.
Nous pratiquons cette méthode depuis 3 ans et la trouvons hautement valable. J'ai essayé la lacto-fermentation, mais le goût se transforme et ne plaît pas à tout le monde. Avec cette méthode, le goût ne change pas.
Les tomates « Roma » se conservent très bien, entières, dans de l'eau salée à 30 ou 40 grammes par litre.

Louis Lagrave - Carmaux (81)

Haricots verts

Le haricot vert semble être le légume qui se prête le mieux à la conservation par le sel. Il existe plusieurs variantes de ce mode de conservation. Voici les principales.

Haricots verts gros sel en bocaux

◊ Haricots ◊ Gros sel (200 g par kilo de haricots)

Casser les haricots en deux et les mettre dans un récipient avec le sel ; les y laisser pendant 3 jours en remuant de temps en temps.
Les mettre ensuite dans des bocaux à conserve (on peut utiliser des caoutchoucs usagés). Bien tasser et remplir à ras bord sans ajouter le jus qui se sera formé au fond du récipient, mais en laissant le sel qui adhère aux haricots. Se conserve 3 ans.
Utilisation : laver les haricots sous le robinet et les mettre à cuire dans une grande quantité d'eau. Faire une première cuisson et les repasser sous le robinet avant de finir de les cuire.

Maurice Valle - Neufchâtel-en-Bray (76)

Haricots verts en saloir

◊ Haricots ◊ Sel fin

N'utiliser que des haricots verts jeunes et tendres. Conservés ainsi, ils sont aussi bons que frais et bien meilleurs que congelés.
Mettre du sel sec au fond d'un récipient propre (pot en terre cuite ou en grès, tonneau). Utiliser de préférence du sel fin ou, à défaut, du gros sel.
Laver et sécher sommairement les haricots. Disposer dans le récipient une couche de haricots équeutés et effilés et les comprimer délicatement mais fermement avec un pilon en bois ou une bouteille.
Ajouter du sel et d'autres haricots en couches alternées, au fur et à mesure de la cueillette (gros avantage : tout ne se fait pas forcément le même jour) jusqu'à ce que le récipient soit plein.
Recouvrir le récipient d'un couvercle et le placer dans un endroit frais. Il se formera une saumure qui noiera les haricots. Ne pas la jeter — c'est l'élément indispensable à la conservation — mais enlever de temps à autre l'écume apparue à la surface.
L'hiver venu, prendre les haricots dont on a besoin, les rincer 5 minutes à l'eau froide, les mettre à tremper deux heures (pas plus), puis les faire cuire.

Martine Saez-Mercadier - Camarès (12)

Haricots verts en saumure

◊ Haricots verts ◊ Sel

Préparer une saumure à raison de 100 g de sel par litre d'eau, la faire bouillir et la laisser refroidir. Eplucher et laver les haricots, les faire blanchir 5 minutes à l'eau bouillante et les laisser refroidir. Les disposer dans un pot (de préférence en grès), recouvrir de saumure et veiller à ce qu'ils restent constamment recouverts.
Utilisation : mettre les haricots à tremper quelques minutes à grande eau avant de les faire cuire pour les consommer.

Marie-Françoise Lavigne - Saint-Ismier (38)

Haricots verts en bouteille

◊ Haricots verts ◊ Sel ◊ Huile

Éplucher et laver les haricots, les mettre bien serrés dans des bouteilles (de préférence à goulot large) et couvrir d'eau. Changer cette eau trois jours de suite.
Le quatrième jour, ajouter, après avoir vidé l'eau, une saumure préparée avec 100 g de sel par litre d'eau. Terminer par un bouchon d'huile de 1 à 2 millimètres d'épaisseur et fermer.

M. Buisson - Riorges (42)

Citrons confits

◊ Une dizaine de citrons non traités
◊ 100 g de sel fin
◊ Épices (facultatif)

Laver les citrons et les mettre à tremper deux à trois jours dans de l'eau froide que l'on renouvellera plusieurs fois.
Les égoutter et entamer l'écorce et la chair avec un couteau dans le sens de la hauteur, de façon à obtenir quatre quartiers restant attachés par les deux

bouts. Glisser une cuillère à café de sel dans chaque fruit, les ranger dans un pot en terre ou un bocal en verre fermant hermétiquement. Couvrir d'eau bouillie et refroidie. Fermer et laisser confire un mois avant de goûter. Les citrons se conservent ainsi très longtemps. On peut y ajouter des piments, du fenugrec, de la cardamome.

Sophie Jacmart - Coux (07)

Pétales de rose

◊ Pétales de rose ◊ Sel

Cueillir le matin avant 10 heures des pétales de roses parfumées et vraiment écloses, et en remplir un bocal fermant hermétiquement en alternant les couches de pétales et les couches de sel. Le sel absorbe l'humidité et empêche les pétales de pourrir. Il suffit d'ouvrir le bocal pour que le subtil parfum des roses se libère dans la pièce.

Jean-Pierre Paulin - Sassenage (38)

Anchois

◊ Anchois frais ◊ Sel

Vider et nettoyer les anchois ; les laver. Disposer dans un bocal des couches alternées de sel et d'anchois jusqu'à ce que le bocal soit plein. Mettre sur chaque couche d'anchois la quantité de sel nécessaire pour qu'on ne voie plus les anchois. Au bout de quelques jours, le bocal est plein de saumure. Consommer au bout de 2 à 3 mois. Se conserve un an.

Mireille Carentz - Bouzonville (57)

Confitures et autres conserves sucrées
(avec ou sans sucre ajouté)

Le sucre est un moyen de conservation commode et peu coûteux. Trop commode et trop peu coûteux, sans doute... et qui satisfait trop notre gourmandise ! D'où la tendance à en abuser, et à faire des confitures qui contiennent davantage de sucre que de fruits. Lorsqu'on sait que le sucre est un des grands fléaux de l'alimentation moderne, on se dit que peut-être il vaudrait mieux renoncer aux confitures. Ajoutons que le fait de remplacer le sucre blanc par du sucre roux ne constitue qu'une amélioration relative. Le sucre complet (jus de canne à sucre évaporé) serait une solution plus acceptable, mais sa saveur prononcée masque souvent celle des fruits.

La solution, c'est à la fois ne pas abuser des confitures, et de les faire avec beaucoup moins de sucre, voire sans sucre du tout. Si l'on sait s'y prendre, cela ne nuit nullement à la conservation. Pour certaines confitures très peu sucrées, il faudra toutefois conserver les pots entamés au réfrigérateur, et utiliser de préférence des petits pots, qui seront vidés avant que le contenu ait eu le temps de moisir.

Pour les recettes contenant du sucre, on utilisera soit du sucre roux, soit du sucre complet.

Confiture de pommes aux raisins secs

◊ 5 kg de pommes
◊ 350 à 500 g (selon le goût) de raisins secs pas trop petits
◊ 1 gousse de vanille
◊ 1 verre d'eau
◊ 1,7 kg de sucre

Éplucher et épépiner les pommes. Mettre les fruits coupés en quartiers dans la bassine à confiture avec le sucre, la vanille et les épluchures et les pépins enfermés dans un nouet de mousseline. Mettre sur le feu avec un verre d'eau et commencer la cuisson à feu doux pour que le sucre puisse se dissoudre lentement et que cela n'attache pas.
Poursuivre la cuisson normalement. Ajouter les raisins secs une heure après le début de la cuisson. Mettre en pots à chaud. Visser les couvercles et retourner les pots pour une bonne conservation. Excellent pour napper un gâteau de semoule.

Brigitte Lapouge-Dejean - Domme (24)

Confiture de poires à la cannelle

◊ 1 kg de poires
◊ 300 g de sucre roux
◊ 1 morceau de cannelle

Éplucher, épépiner et couper les fruits. Ajouter le sucre et la cannelle. Faire cuire jusqu'au « petit boulé » (le mélange tombe en faisant des gouttes). Mettre en pots immédiatement, fermer et retourner ces derniers plusieurs fois pour que l'air présent dans le bocal soit stérilisé. On obtient ainsi, avec peu de sucre, une confiture qui se conserve tout l'hiver.

E. et T. Courtille - Lacapelle-Marival (46)

Confiture de poires aux noix

◊ 5 kg de poires
◊ Sucre (la moitié du poids des poires pelées et épépinées)
◊ 4 à 5 citrons
◊ 50 noix fraîches

Préparer une grande marmite avec 4 litres d'eau et le jus de 2 citrons. Peler les poires et les mettre en attente dans cette eau citronnée. Puis les couper en quartiers en récupérant le cœur et les pépins que l'on mettra dans une mousseline.
Bien égoutter les poires et les peser. Leur poids déterminera la quantité de sucre nécessaire (2 kg de sucre pour 4 kg de fruits).
Casser les noix et couper les cerneaux en petits morceaux sans trop les émietter.
Remplir d'eau à moitié une grande marmite, ajouter le jus d'un demi-citron par litre d'eau. Amener à ébullition et y plonger la moitié des poires. Les laisser pocher 3 minutes dans l'eau frémissante (sans bouillir). Les retirer délicatement avec une écumoire, sans les briser. Faire de même avec le reste des poires. Préparer maintenant le sirop ; mettre le sucre dans la bassine, puis l'eau (4 décilitres par kilo de sucre). Amener à l'ébullition sur feu moyen pour faire fondre le sucre, puis monter le feu et laisser bouillir 5 minutes. Plonger dans ce sirop tous les fruits et la mousseline renfermant les pépins. Laisser cuire 50 minutes à petits bouillons, en remuant délicatement 2 ou 3 fois à la cuillère en bois.
Ajouter les noix et prolonger la cuisson encore 5 minutes.
Mettre la confiture encore chaude dans les bocaux préalablement ébouillantés et séchés. Remplir presque à ras bord. Essuyer les bords des pots avant de les recouvrir avec des carrés de cellophane mouillés à l'extérieur pour bien les tendre, et fixer avec un élastique.

Pierrette Donati - La Ciotat (13)

Confiture de mirabelles aux pommes

◊ 5 kg de mirabelles
◊ 1 kg de pommes d'été (« Saint-Jean », pommes d'août, etc.)
◊ 2 kg de sucre

Dénoyauter les mirabelles et les mettre à macérer au frais quelques heures avec le sucre dans la bassine à confiture.
Eplucher et épépiner les pommes. Mettre les quartiers de pommes dans la bassine. Recueillir les épluchures et les pépins des pommes et les mettre dans une mousseline. Nouer et ajouter aux fruits de la bassine.
Cuire ensuite et remuer souvent car elle a tendance à attacher un peu vers la fin de la cuisson.

Brigitte Lapouge-dejean - Domme (24)

Confiture de reines-claudes

◊ 2 kg de reines-claudes
◊ 2 oranges
◊ 2 pamplemousses
◊ 1,5 kg de sucre
◊ 250 g de raisins secs sans pépins
◊ 100 g de cerneaux de noix

Laver et dénoyauter les reines-claudes, les couper en quatre, les mettre à macérer pendant une nuit avec le sucre, les raisins secs et le jus des pamplemousses.
Le lendemain, faire cuire pendant 30 minutes avec un demi-verre d'eau les oranges coupées finement (peaux et chair), en recueillant tout le jus.
Mettre les prunes macérées dans la bassine à confiture sur feu doux. A l'ébullition, ajouter les oranges cuites ainsi que les noix. Laisser cuire encore 20 minutes. Vérifier la cuisson et mettre en pots.

Anne-Marie Bouhelier - Clermont-Ferrand (63)

Confiture de mirabelles (ou autres prunes) au four

◊ 4 kg de mirabelles (ou autres prunes)
◊ 500 g de sucre

Dénoyauter les prunes, ajouter le sucre et cuire 4 heures à four doux (thermostat 4), à découvert. Remuer de temps en temps. La confiture réduit d'environ de moitié. C'est un véritable délice.

Marie-Claude Jacops - Provenchères-sur-Fave (88)

Confiture de cynorrhodons

◊ Cynorrhodons
◊ Sucre
◊ Vin (facultatif)

C'est une confiture malheureusement peu répandue. Il est vrai que la cueillette a lieu en hiver, après plusieurs gelées consécutives afin que les baies soient molles, et qu'entre le froid et les épines des églantiers, les doigts souffrent ! Et puis, c'est une des confitures les plus longues à faire, mais son velouté et sa finesse de goût la rendent d'autant plus précieuse... sans oublier la richesse en vitamine C du cynorrhodon (100 grammes en contiennent autant qu'un kilo de citrons !).
La région où je vis est pauvre mais les Causses sont recouverts d'églantiers, et chaque année je goûte les matins gelés et silencieux par le plaisir donné aux amis qui se régalent de ce nectar rougeoyant...
Cueillir les baies lorsqu'elles sont bien molles (janvier ou février, selon les hivers).
Retirer le bout noir de chaque extrémité, mettre les fruits dans une bassine à confiture et les recouvrir de vin blanc ou rouge de bonne qualité. Laisser mariner une semaine en remuant tous les jours.
Mettre la bassine sur le feu et faire cuire 15 minutes à grand feu.
Passer à la moulinette, grille fine (c'est l'opération la plus longue vue la quantité de pépins que les baies contiennent !).
Peser la crème obtenue et ajouter 750 g de sucre par kilo de crème.
Faire cuire 30 minutes en tournant régulièrement, mettre en pots et fermer. Selon les années, la consistance de cette confiture sera plus ou moins ferme. On

peut aussi supprimer le vin et faire cuire de suite les baies en les recouvrant à peine d'eau, mais le parfum obtenu diffère. À chacun d'essayer selon son goût. Le vin rouge et le vin blanc donnent des confitures différentes... Mais cela reste toujours un régal.

Emmanuelle Bompois - Sainte-Enimie (48)

Confiture de cynorrhodons (variante)

◊ Cynorrhodons [1] ◊ Sucre

Cueillir des cynorrhodons bien mûrs juste après les premières gelées, les trier, les laver si besoin est. Les plonger quelques minutes dans un peu d'eau bouillante et les passer dans une moulinette, grille à trous fins, avec l'eau de cuisson. Peser et ajouter 600 g de sucre par kilo de pâte. Mettre sur le feu et, lorsque la confiture est suffisamment épaisse, remplir des pots et boucher aussitôt.
C'est une confiture épaisse et qui peut devenir très dure si on la fait cuire longtemps.

Sophie Jacmart - Coux (07)

Confiture crue de cynorrhodons au miel

◊ Cynorrhodons ◊ Miel

Cueillir les baies après la gelée, quand elles sont devenues molles. Les laver, ôter la queue et le petit chapeau noir. Les écraser dans un moulin à légumes. Bien racler la pulpe qui en sort avec le dos d'un couteau. L'opération peut sembler longue et fastidieuse mais la récompense est au bout.
Bien mélanger la purée obtenue avec un volume équivalent de miel liquide.
La confiture obtenue se conserve indéfiniment et renferme d'importantes quantités de vitamine C.
Utilisation : peut servir à garnir des desserts, des gâteaux, etc.

Odile Angeard - Cognin (73)

[1] Fruits de l'églantier.

Confiture de baies de sureau

◊ Baies de sureau noir bien mûres
◊ Sucre (600 g par kilo de fruits)

Rincer les baies, les égrener et les faire cuire quelques minutes pour les passer au moulin à légumes afin d'éliminer les graines.
Peser et ajouter le sucre. Mettre à cuire. La durée de la cuisson varie d'une à trois heures selon l'intensité du feu. On peut réduire la quantité de sucre en augmentant le temps de cuisson.
Cette confiture reste assez liquide. On peut aussi ne pas la passer et garder les graines pour leur goût de noisettes.

Sophie Jacmart - Coux (07)

Confiture de mûres

◊ 1 kg de mûres
◊ 300 g de pommes plutôt acides (type reinettes), coupées en tout petits dés
◊ 100 g de noisettes broyées
◊ 700 g de sucre
◊ 1 dl de jus de citron

Laisser macérer au frais durant une nuit les mûres et les pommes avec le sucre et le jus de citron. Préparer les bocaux avant la cuisson. Utiliser des bocaux à couvercle à vis. Les ébouillanter soigneusement ainsi que leur couvercle et les mettre à égoutter sur un linge.
Porter à l'ébullition le mélange mûres, pommes, sucre, citron, et laisser cuire à feu assez vif durant un quart d'heure.
Ajouter les noisettes 5 minutes avant la fin de la cuisson.
Remplir au maximum chaque bocal avec la confiture bouillante. Visser fortement le couvercle et retourner immédiatement le pot. S'il a bien été rempli, il n'apparaît pratiquement pas d'air à la partie supérieure. Conserver les pots ainsi retournés au frais et à l'abri de la lumière.
On obtient par ce procédé des confitures stérilisées qui se conservent parfaitement bien malgré leur teneur en sucre relativement faible.

Mme Drezet-theroud - Rouffignac (24)

Porvidl (confiture de quetsches)

◊ 2 kg de quetsches ◊ 400 g de sucre ◊ 2 dl de vinaigre de cidre

Mélanger les quetsches avec le sucre et le vinaigre, bien remuer le tout dans un récipient en porcelaine ou en terre cuite, couvrir et laisser reposer un jour et une nuit dans un endroit frais.
Cuire une heure et demie à petit feu en remuant de temps en temps.

Après refroidissement, fermer les pots avec du papier cellophane et conserver dans un endroit frais et sec. Le porvidl se conserve très bien. C'est une bonne garniture pour les crêpes et divers gâteaux, par exemple la « Lingertorte ».

Alice Halbwax - Creutzwald (57)

Marmelade d'abricots

◊ 5 kg d'abricots
◊ 1,5 kg de sucre
(environ 1/3 du poids des fruits dénoyautés, ou moins si les abricots sont très sucrés)
◊ 2 citrons

La veille : dénoyauter les abricots et garder un bol de noyaux. Mettre les abricots dans une bassine à confiture avec le sucre et laisser macérer toute la nuit. Le lendemain : ajouter à la préparation de la veille le jus des deux citrons. Mettre la bassine sur le feu en utilisant si possible un diffuseur de chaleur. Cuire d'abord à feu vif pendant une heure, puis encore une demi-heure, en remuant souvent, à feu réduit. Pendant la cuisson on aura cassé les noyaux, extrait et épluché les amandes. Pour les éplucher facilement, les passer 3 minutes à l'eau bouillante. Les ajouter à la confiture 10 minutes avant la fin de la cuisson. S'assurer dé la consistance de la marmelade : une goutte doit se figer sur une assiette froide. Mettre la marmelade encore bouillante en pots à couvercle à vis. Remplir les pots au maximum et les retourner.

Brigitte Lapouge-Dejean - Domme (24)

Confiture de cassis au miel

◊ Cassis

◊ Miel (même poids que les fruits)

Cueillir les fruits au moment où ils sont sur le point de tomber, les rincer, les égrener dans une casserole émaillée. Ne pas mettre d'eau. Cuire à plein feu pendant environ 35 minutes sans cesser de remuer à la cuillère en bois, puis couper le feu. Maintenant il s'agit de tout garder en l'état : les peaux, les petites graines et les baies qui n'ont pas éclaté sous la chaleur. Verser alors dans le récipient une quantité de miel, liquide ou pas, égale à celle des fruits. Le miel ne devant pas cuire, on se contentera de bien remuer pour parfaire le mélange. Après refroidissement, couler par-dessus, dans les pots, cinq millimètres de cire d'abeille.

Martine Siegfried - Brantôme (24)

Marmelade de melon à la menthe

◊ Melon

◊ Sucre (500 g par kilo de pulpe)

◊ Menthe fraîche

Choisir des melons bien mûrs. Les ouvrir pour enlever les graines et les filaments, les éplucher et couper la chair en petits morceaux.
Mettre à cuire avec 500 g de sucre par kilo de pulpe. Après une demi-heure, ajouter la menthe finement déchiquetée (une dizaine de feuilles par kilo de fruit). Finir de cuire jusqu'à obtention de la consistance voulue. Lorsqu'une goutte de marmelade posée sur une assiette froide reste figée, mettre en pots.

Colette Jobez - Pierre-de-Bresse (71)

Les fruits rouges font de magnifiques gelées.

Gelées à froid

◊ Fruits (toutes espèces)

◊ Sucre (500 g par kilo de pulpe)

On fait cette gelée avec des fraises, des framboises, des myrtilles et même des cerises bien mûres dénoyautées, des abricots, des reines-claudes ou des pêches. Les passer à la passoire fine (passoire à poisson) pour n'avoir que la pulpe à laquelle on ajoutera le sucre. Verser ce dernier doucement en tournant. La gelée est prête lorsqu'elle « claque » en tournant (comme une crème). La mettre alors dans des pots de taille moyenne (300 g) que l'on gardera au frais. On peut s'en servir pour parfumer le lait, le yaourt, les glaces... et c'est fameux !

Donald Gregoire - Grans (13)

Gelées à chaud

◊ Fruits (toutes espèces)

◊ Sucre (250 à 400 g par litre de jus)

◊ Agar-agar (4 g par litre de jus)

Bien laver les fruits, les passer à la centrifugeuse pour « récolter » le maximum de jus et de pulpe du fruit, seules les matières dures et sèches, principalement peaux et pépins, étant éliminées. Repasser une deuxième fois dans la centrifugeuse les « déchets » récoltés afin d'en extraire le maximum de jus.
Peser le jus, le verser dans le confiturier, faire chauffer jusqu'à ébullition et ajouter le sucre (25 à 40 pour cent du poids du jus selon les fruits et les goûts). Tourner pendant cinq minutes à l'aide d'une spatule en bois afin de permettre au sucre de bien fondre. Ajouter l'agar-agar (après l'avoir dilué dans un peu d'eau) et laisser bouillir à nouveau 5 minutes tout en tournant. Retirer du feu et verser ce liquide bouillant (attention aux mains !) à l'aide d'une louche, dans des pots à confiture préalablement ébouillantes. Fermer avec les couvercles, eux aussi ébouillantés, et retourner aussitôt les pots.

Laisser refroidir. Lorsque la gelée est prise (au bout d'environ 15 à 24 heures), remettre les pots à l'endroit, ce qui crée un vide nécessaire à la bonne conservation, et les mettre dans un endroit frais et sec.
Ces gelées se conservent sans problème d'une année sur l'autre. Elles sont peu sucrées, et très parfumées vu le faible temps de cuisson et le mode d'extraction du jus.

Sylvie et Bruno Jouin-dubost - Melesse (35)

Gelées de groseille à froid

◊ Groseilles

◊ Miel (750 g par kilo de fruits)

Écraser les fruits pour obtenir du jus et laisser reposer ; quand le dépôt s'est formé au fond de la terrine, décanter la partie supérieure bien claire et passer, ajouter le miel, remuer pendant un quart d'heure avec une cuillère en bois ; le mélange devient plus fluide ; verser alors dans des pots de verre : couvrir et garder au frais.
Cette gelée peut se conserver 2 à 3 mois.

Michel Mangin - Aix-en-Provence (13)

Gelées d'arbouses

◊ Arbouses

◊ Sucre (500 g par litre de jus)

◊ Un bâton de vanille

Ramasser les arbouses bien rouges, plus quelques-unes moins mûres. Mettre les fruits dans la bassine et les couvrir d'eau.
Porter à l'ébullition et laisser bouillir 5 minutes.
Passer au torchon. Ajouter le sucre et la vanille au jus. Faire bouillir entre 20 minutes et ¾ d'heure, jusqu'à ce qu'une goutte se fige sur la cuillère. Mettre en pot.

Catherine Taisne - Calcatoggio (20)

Gelée d'argouses

◊ Argouses

◊ Sucre ou miel
(500 g par litre de jus)

L'arbuste le plus commun des dunes du nord de la France recèle derrière sa muraille d'épines des trésors de santé pour ceux qui osent s'y frotter et souvent... s'y piquer. Les baies se cueillent avant les premières gelées. Elles sont riches en vitamines C (plus que le citron), B, E, PP, en provitamine A et en calcium. Etant donné que les baies s'écrasent facilement entre les doigts, il est recommandé de les cueillir avec une paire de ciseaux. Leur consommation crue et en jus est la plus bénéfique, néanmoins voici une recette de conservation sous forme de gelée.
Faire réduire jusqu'à consistance sirupeuse un litre de jus de baies avec 500 g de sucre ou de miel. Ajouter si nécessaire une à deux cuillères à soupe de farine.

Michel Guerville - Dannes (62)

Les confitures sans sucre

Des confitures sans sucre, n'est-ce pas une contradiction dans les termes, puisque, par définition, dans les confitures, le sucre est l'agent de conservation. Il faudrait, en fait, parler de confitures sans sucre ajouté, car en réalité elles contiennent du sucre : celui (glucose et fructose) qui est naturellement présent dans les fruits.
Les confitures sans sucre ajouté ne sont pas une invention des partisans de l'alimentation naturelle qui veulent réduire leur consommation de sucre. C'est une vieille tradition, qui date de l'époque où le sucre était rare et cher, voire inexistant. Les trois « confitures » de ce type les plus représentatives et les plus connues sont le pommé, le poiré et le raisiné. Les deux premiers sont préparés depuis fort longtemps dans certaines régions de l'Europe du Nord, en particulier en Belgique et en Allemagne. Quant au raisiné, c'est une « confiture » traditionnelle du Périgord. Le « miel de caroube » est un produit du même type que l'on trouve, par exemple, en Galilée (voir recette page 174). Tous ces produits ont une caractéristique en commun : ils sont préparés à partir du jus et non pas du fruit dans sa totalité. Ce sont donc des gelées ou des sirops épais plutôt que des confitures. Le principe de leur préparation est simple : on évapore, par une cuisson prolongée, suffisamment d'eau pour arriver à une concentration en sucre naturel assez élevée pour permettre la conservation. On peut également, selon le même principe, préparer des confitures à partir des fruits entiers.

Confitures de fruits entiers sans sucre

Cette méthode est valable pour tous les fruits, y compris le raisin, le sureau, etc. Utiliser des fruits bien mûrs. Il suffit de les couper et de les écraser grossièrement, de les porter à ébullition puis de les cuire longuement à très petit feu.
Il est impossible de donner un temps de cuisson précis, car cela dépend du type de fruit, de son degré de maturité et de sa richesse en eau, variable d'une année à l'autre.
Dans tous les cas, il suffit de faire évaporer le maximum d'eau, et de tourner souvent la confiture, celle-ci ayant tendance, pour certains fruits, à attacher. La confiture est faite lorsque, prenant du jus avec une cuillère, il « perle » (il ne coule plus mais forme une perle qui reste attachée à la cuillère). Verser alors la confiture bouillante dans des pots ébouillantés à capsule « twist-off ». Elle se conservera au moins deux ans.

Variantes : on peut, pour les groseilles par exemple, ajouter du miel; pour d'autres fruits très acides, on peut ajouter des raisins secs (environ la moitié du poids des fruits); on peut mélanger les fruits.

J. Maitte-lobbe - L'Hermenault (85)

Confitures de poires sans sucre

◊ Poires

Une année, ayant dû m'absenter, j'ai retrouvé une quantité de poires mûres tombées et toutes un peu abîmées. Je les ai épluchées en gardant les parties saines que j'ai coupées en petits morceaux d'environ un centimètre de côté, et je les ai mises dans un faitout sur la cuisinière, sans eau, ni sucre, avec le couvercle, sur le coin pour qu'elles chauffent doucement, et en remuant de temps en temps. Au bout de quelques heures elles baignaient dans leur jus; j'ai alors enlevé le couvercle et je les ai mises à plus grand feu tout en remuant de temps en temps, pour que le liquide s'évapore et qu'elles cuisent doucement. Après plusieurs heures de cuisson, la consistance étant pâteuse, je les ai mises à grand feu pendant 5 minutes et immédiatement dans des pots, ébouillantés que j'ai fermés immédiatement. Cette pâte de poires était délicieuse sur des tartines; elle s'est conservée plusieurs années.

Mme G. Petrelli - Pontaillier-sur-Saône (21)

Sirop de Liège

◊ Pommes ou poires ou pommes + poires

Prendre des fruits mûrs, les cuire dans un peu d'eau, puis les mettre au pressoir pour recueillir le jus dans une grande bassine en cuivre. Faire cuire le jus en remuant régulièrement jusqu'à épaississement normal. Pour savoir si la cuisson est terminée, il suffit de laisser tomber une goutte de sirop dans une tasse d'eau froide : elle doit rester consistante.
Verser le sirop dans un pot en grès et, après refroidissement, le couvrir d'un bon papier. Cela se conserve des années.
Le temps de cuisson dépend de la quantité; pour 50 litres de jus, par exemple, il faut compter pas moins de 10 heures de cuisson régulière à feu doux. Pour de petites quantités, la cuisson est plus rapide.

Jacqueline Closset - Belgique

Mélasse de poires-pommes (variante de la recette précédente)

Pour 100 g de mélasse : ◊ 700 g de pommes, ou de poires ou d'un mélange des deux fruits

Cette recette vient d'Allemagne. Là-bas, cette mélasse est couramment sur la table de ceux ou de celles qui aiment le sucré sans sucre. On peut la tartiner sur le pain, ou s'en servir pour parfumer et sucrer les tartes, etc.
On peut utiliser des fruits partiellement abîmés, en ne gardant que les parties saines. Extraire le jus à la centrifugeuse. Le porter à l'ébullition à feu doux et laisser frémir doucement pendant plusieurs heures en remuant régulièrement jusqu'à ce que l'eau s'évapore. Le sirop obtenu peut devenir très épais. Le mettre en pots encore chaud. Il se conserve très bien sans stérilisation.

Josette Claisse - Rouvenac (11)

Pommé

◊ ⅓ de coings
◊ ⅔ de pommes
◊ 1 c. à c. de cannelle par kilo de fruits

Couper les fruits en morceaux et les mettre à cuire avec un peu d'eau. Mettre les pépins dans une étamine. Laisser cuire 3 heures. Le lendemain, ajouter la cannelle et remettre à cuire 2 heures et demie. Passer les fruits et cuire à nouveau 2 heures et demie. Mettre en pots.

Anonyme

[1] *Note de l'éditeur* : on peut également le mettre dans des bocaux en verre..

Miel de caroubes

◊ Caroubes

La préparation de ce « miel » est longue et intéresse surtout les habitants des pays méditerranéens. Mais on peut le faire à partir de caroubes sèches ou de poudre de caroubes, que l'on trouve dans le commerce. Cela permet de sauter la première étape, ce qui facilite beaucoup la réalisation de cette recette.

• Première étape

Cueillir les caroubes. Les laisser se dessécher, étalées sur une aire, au soleil, environ un mois. Les laver à l'eau, les sécher au soleil (simple séchage cette fois), puis les trier pour éliminer les caroubes véreuses ou vides (celles-ci seront beaucoup plus légères dans la main que les autres, saines et pleines). Concasser les caroubes soit au moulin, soit entre de grosses pierres. Plus les caroubes seront desséchées, plus il sera facile de les moudre ou de les concasser et plus elles absorberont d'eau au cours de la deuxième étape. Nous avons en ville un moulin à blé qui accepte aussi de moudre les caroubes et nous lui portons les nôtres. Mais, dans ce pays – nous sommes en Galilée – nombreux sont les villageois qui concassent les caroubes entre des pierres.

• Deuxième étape

Verser les caroubes broyées dans des seaux ou autres récipients en ne les remplissant qu'aux trois quarts. Les recouvrir d'eau (10 centimètres environ au-dessus du niveau des caroubes). Laisser tremper 24 heures en remuant ce mélange trois fois au cours des vingt-quatre heures, et en rajoutant de l'eau si nécessaire, les caroubes devant toujours être recouvertes d'eau.

Mettre ce mélange dans des sacs de jute. Suspendre ces derniers à des madriers afin de recueillir, dans des récipients placés sous chaque sac, le jus de caroubes qui s'écoule des sacs.

Laisser s'égoutter ainsi vingt-quatre heures.

• Troisième étape

C'est avec ce jus seul, égoutté des sacs, que l'on obtient le miel de caroubes. Passer le jus au travers d'une simple passoire fine ou d'un tamis fin. Le mettre dans un chaudron ou une marmite allant au feu. Ajouter une grosse cuillère d'huile d'olive et porter à l'ébullition. Maintenir une faible ébullition pendant l'évaporation de l'excédent d'eau. Arrêter la cuisson quand le miel a atteint la consistance désirée, ce qui varie beaucoup selon les goûts.

Nous faisons cuire le jus de caroubes au feu de bois dans le jardin ; pour 20 litres

environ de jus de caroubes, nous laissons cuire 5 heures pour obtenir un miel assez liquide. Par expérience, nous avons noté que l'huile d'olive permet d'éviter le débordement du liquide au cours de l'ébullition prolongée. Elle évite aussi que le miel de caroubes prenne l'odeur de la fumée.
Le résidu contenu dans les sacs de jute constitue soit un aliment pour les animaux d'élevage (volailles, moutons, etc.) soit un engrais végétal. Nous l'utilisons comme engrais pour nos oliviers. Le miel de caroubes est encore très recherché et apprécié, ici en Galilée. Bien des villageois l'utilisent pour sucrer boissons chaudes ou pâtisseries. Il est aussi facile à tartiner et très apprécié ainsi.

Sœurs Photini - Israël

Sirops, pâtes de fruits et fruits confits

Nous arrivons avec ces préparations dans le « très sucré », même si les quantités de sucre sont inférieures à celles préconisées classiquement. À ne consommer, qu'avec la plus grande modération.

Sirop de framboises

◊ 1 kg de framboises
◊ 1 litre de vin rouge
◊ 700 g de sucre par litre de jus

Laisser macérer les framboises bien recouvertes de vin rouge deux jours au frais, puis les presser. Ajouter le sucre. La recette initiale indiquait un kilo de sucre par litre de jus, mais avec 700 g le sirop est meilleur et se conserve aussi bien. Porter à l'ébullition et laisser mijoter 2 minutes dans une casserole à fond épais. Remplir les bouteilles et fermer aussitôt afin de stériliser l'air restant. Après analyse, il reste moins d'un degré d'alcool par litre.

Laurence Bretin - Corcieux (88)

Sirop de rhubarbe

◊ Rhubarbe
◊ Sucre (250 g pour 500 g de jus)

Laver les tiges de rhubarbe sans les peler, les couper en petits morceaux et les recouvrir d'eau. Les cuire environ une demi-heure à feu moyen. Passer le tout à travers un linge. Peser le jus obtenu et prendre la moitié du poids en sucre. Faire cuire le sucre dans un peu d'eau. Quand il a bouilli, y ajouter le jus de rhubarbe et faire cuire le tout un quart d'heure à feu doux.
Mettre en bouteilles bien fermées. Attendre au moins deux semaines avant de consommer (avec de l'eau comme pour un autre sirop), ce sera plus parfumé.
La pulpe restée dans le linge peut faire une bonne confiture si on la cuit avec du sucre.

Madame Risler - Boulogne (92)

Sirop de cassis

◊ Cassis
◊ Vin
◊ Sucre (800 g par litre de jus)

Laver et décortiquer 4 kilos de cassis. Passer le tout au moulin à légumes avec la grille à épi-nards. Laisser macérer 48 heures avec deux litres de vin. Extraire le jus en pressant dans un torchon tissé lâche, et ajouter le sucre.
Mettre au feu. Lorsque le sucre aura fondu et que le sirop aura « jeté » quelques bouillons, écumer et mettre en bouteilles.
Boucher le lendemain et entreposer au frais.

Yves Micheland - St Marcellin (38)

Fruits au sirop

◊ Fruits ◊ Sucre

Préparer les fruits. Si nécessaire les éplucher, les équeuter, les couper en quartiers, les dénoyauter. Placer sur la table de cuisson :

• une grande casserole remplie à moitié d'eau dans laquelle on ébouillantera pots et couvercles ;

• une casserole en inox (16 à 18 cm de diamètre) dans laquelle chauffe un sirop : 100 grammes de sucre pour un demi-litre d'eau (la quantité de sucre peut être diminuée).

Plonger dans le sirop bouillant la juste quantité de fruits nécessaire au remplissage du pot choisi, qui chauffe dans l'eau de la première casserole. L'ébullition du sirop s'arrête.

Attendre le début de l'ébullition des fruits dans le sirop. Remuer délicatement avec la cuillère en bois. Sortir le pot bouillant, l'égoutter et le remplir à ras bord de fruits et de sirop. Prendre le couvercle bouillant, l'égoutter, fermer le pot et le retourner aussitôt. Laisser le pot à l'envers jusqu'à complet refroidissement. Stocker les bocaux à l'endroit.

Conseils :

◊ l'ébullition des fruits dans le sirop ne doit pas dépasser une minute ;

◊ ne pas essayer avec la reine-claude, qui éclate dès qu'on la plonge dans le sirop ;

◊ utiliser des pots en verre (à confiture ou à miel) du commerce que l'on réutilisera avec leur couvercle ;

◊ on peut aussi prendre des bocaux avec couvercle en verre et rondelle de caoutchouc. Penser à faire bouillir les caoutchoucs avant utilisation.

Marcelle Ninet - Gex (01)

Angélique confite

◊ Angélique ◊ Sucre (même poids que l'angélique) ◊ Sel

Cueillir des bâtons d'angélique jeunes et charnus pour ne pas avoir à trop les éplucher. Oter les plus gros fils, couper des tronçons d'une dizaine de centimètres, puis les laver à la brosse. Les mettre dans une bassine contenant de l'eau froide. Faire cuire à feu vif jusqu'à ce que les morceaux soient tendres. Hors du feu, ajouter une grosse pincée de sel pour faire reverdir l'angélique. Après refroidissement, égoutter l'angélique et la peser.
Préparer le sirop (deux parties de sucre pour une partie d'eau) et mettre l'eau et le sucre à bouillir quelques instants. Verser le sirop bouillant sur l'angélique. Le lendemain, égoutter l'angélique, récupérer le sirop, le remettre à bouillir pour le concentrer et le reverser bouillant sur l'angélique. Cette opération s'appelle une « façon ». Donner une façon tous les jours pendant trois à cinq jours, jusqu'à ce que le sirop ait atteint la consistance du « petit boulé ». Il doit alors atteindre la température de 120 °C.
On peut ensuite conserver l'angélique de deux manières :
{1} on la laisse dans son sirop dans un récipient fermé en porcelaine, terre ou verre ;
{2} on l'égoutte, on essuie le surplus de sucre et on la fait sécher quelques jours sur une grille à l'abri des insectes. Se conserve indéfiniment.

Pascale Dey-Marquis - Montigny-en-Gohelle (62)

Cerfeuil musqué confit

◊ Cerfeuil musqué ◊ Sucre (même poids que le cerfeuil) ◊ Sel

Choisir de grosses tiges très tendres, avant qu'elles n'aient développé leurs feuilles. Les couper en bâtons de 6 à 8 centimètres que l'on pèsera. Les jeter aussitôt dans l'eau froide, qui doit les recouvrir largement. Faire bouillir jusqu'à ce que la chair fléchisse sous le doigt. Retirer la bassine du feu et ajouter trois grammes de sel pour une livre de cerfeuil. Laisser reposer une heure dans cette eau ; le cerfeuil reprend une belle couleur verte. Égoutter.
Faire un sirop avec un verre d'eau pour 500 grammes de sucre. Faire bouillir ce

sirop en remuant jusqu'à ce qu'il pèse 29° au pèse-sirop. Le verser sur le cerfeuil et laisser reposer 24 heures.
Retirer le cerfeuil du sirop, remettre ce dernier seul à bouillir jusqu'à ce qu'il pèse 32°, le verser sur le cerfeuil. Laisser reposer 24 heures. Une troisième fois, faire bouillir le sirop jusqu'à ce qu'il pèse 33°, le verser bouillant sur le cerfeuil. Laisser reposer 48 heures.
Egoutter alors le cerfeuil et le faire sécher au chaud, sur des claies. Mettre ensuite dans des bocaux ou des boîtes, au sec. Très bon et original dans les gâteaux, auxquels il communique son goût anisé. On peut aussi en garnir un rôti de porc.

Mme E. Lepoetre - Bois-Guillaume (76)

Pâtes de fruits : coings, pommes reinettes, abricots, cassis, etc.

◊ Fruits ◊ Sucre

Couper les fruits et les faire cuire dans très peu d'eau.
Passer à la moulinette avec la grille la plus fine. Egoutter au maximum. Ajouter un kilo de sucre pour un kilo de purée. Faire réduire en tournant constamment (en protégeant ses bras avec des grands gants pour éviter les brûlures) pendant environ trente minutes.
Déposer la pâte dans des moules plats (genre couvercle de boîte à biscuits). On peut découper des bâtonnets ou des carrés quand la pâte est sèche. Quand la pâte est « prise », je dépose dessus du papier cellophane à confiture. En ce qui concerne la pâte de cassis, au moment de Noël je découpe des petits carrés que j'enrobe de chocolat de couverture. Délice des petits et des grands !

Marie-Françoise Lavione - St-Ismier (38)

Les conserves aigres-douces

Le mélange, dans un même plat, de la saveur acide et de la saveur sucrée est, pour une bonne part, hérité des cuisines asiatiques, notamment indienne, chinoise et indochinoise. Le mariage de ces deux saveurs se rencontre surtout dans des condiments, comme les chutneys indiens, ou le ketchup anglais, originaire de Chine.

Jadis, ces condiments n'étaient pas destinés à être conservés et, en Inde, les chutneys étaient préparés, le plus souvent, au moment du repas. De nos jours, au contraire, les condiments aigres-doux sont presque toujours des conserves, d'où la nécessité d'utiliser des quantités assez importantes de vinaigre et de sucre, à moins de pasteuriser ou de stériliser; mais il s'agit, presque toujours, d'une déviation par rapport aux recettes originelles.

L'ensemble des chutneys est caractéristique. Dans les recettes traditionnelles, ils ne contiennent que très rarement du sucre, la saveur sucrée étant donnée par des fruits; quant à la saveur acide, c'est souvent du jus de citron, et non pas du vinaigre, qui l'assure. Mais un chutney sans sucre et sans vinaigre ne se conserve pas ! C'est pourquoi les recettes modernes contiennent ces deux éléments, souvent en quantités assez importantes.

Nous n'avons retenu, dans ce chapitre, que les préparations aigres-douces utilisant le minimum de sucre.

Les chutneys

Le chutney, ou chatni, d'origine indienne, est spécialement apprécié des Britanniques, qui ont ramené des recettes de l'Inde au temps de l'Empire colonial. Les chutneys sont des sauces aigres-douces souvent très épicées, que l'on sert avec la viande froide, tout comme les cornichons au vinaigre, et qui peuvent aussi accompagner, très agréablement, les pommes de terre à l'eau, le riz ou une autre céréale nature, ou encore les salades variées. Il existe de recettes de chutney à base de pommes, de prunes, de pêches, de mangues, etc.

Jeannette Busiaux - L'Étang-la-Ville (78)

Quelques chutneys peu ou pas sucrés

◊ 1 kg de fruits et/ou de légumes
◊ 50 g de sucre roux ou 100 g de raisins secs [1]
◊ ¼ de litre de vinaigre
◊ Sel, épices, fines herbes (selon le goût)

Laver les légumes et/ou les fruits et les couper en morceaux. Les mettre dans une casserole et ajouter les épices. Faire bouillir à feu doux. Lorsque le tout est bien écrasé, ajouter le sucre et le vinaigre et faire bouillir jusqu'à la bonne consistance (consistance d'une confiture ou beaucoup plus liquide selon le goût). Le temps de cuisson total est d'environ trois heures. Pendant ce temps, préparer les pots. On peut utiliser des pots « twist-off ». Les laver avec de l'eau bouillante additionnée de cristaux de soude, bien les rincer et les laisser égoutter (renversés) sur un linge propre. Faire bouillir les couvercles 5 minutes, également dans de l'eau additionnée de cristaux de soude, les rincer soigneusement et les laisser en attente dans de l'eau propre. Verser le chutney dans les pots et fermer immédiatement. Le goût s'améliore avec le temps.

[1] Si l'on remplace le sucre par des raisins secs, le chutney doit être pasteurisé 30 minutes à 70 °C.

• Chutney méditerranéen
(notre favori !)

◊ 1 kg de tomates mûres
◊ 500 g d'oignons
◊ 3 gousses d'ail
◊ 1 courgette
◊ 1 aubergine
◊ Sel, poivre, piment, coriandre, estragon, romarin, marjolaine

• Chutney à la rhubarbe

◊ 1 kg de rhubarbe
◊ 300 g d'oignons
◊ Sel, gingembre, curry

• Chutney au potimarron

◊ 1 kg de potimarron
◊ 500 g de pommes
◊ 500 g d'oignons
◊ 50 g de radis noir
◊ Sel, gingembre (1 c. à s.), piment de Cayenne, laurier, poivre, clous de girofle, cannelle

• Chutney aux tomates vertes

◊ 1 kg de tomates vertes
◊ 300 g de pommes acides
◊ 500 g d'oignons
◊ 250 g de céleri-branche
◊ Sel, piment de Cayenne, Origan

• Chutney aux pommes

◊ 1 kg de pommes
◊ 500 g d'oignons
◊ Sel, gingembre, graines de moutarde, piment de Cayenne, clous de girofle

• Chutney aux prunes

◊ 1 kg de prunes
◊ 500 g de pommes
◊ 250 g d'oignons
◊ 50 g de radis noir
◊ 1 gousse d'ail
◊ 250 g de tomates bien mûres
◊ Piment de Cayenne, sel, gingembre

Les chutneys se mangent froids avec toutes sortes de plats.[1]

Renée Verhoeff - Simorre (32)

[1] *Note de l'éditeur* : en Inde, il sont toujours présents sur le thali, plateau rond individuel sur lequel est servi le repas.

Chutney aux pommes et aux tomates vertes

◊ 2 kg de pommes vertes
◊ 1 kg de tomates vertes
◊ 10 à 15 petits oignons blancs
◊ 250 g de sucre
◊ ½ litre de vinaigre de vin
◊ 3 c. à c. de sel
◊ 3 c. à c. de poivre concassé
◊ 1 petit piment haché
◊ 1 c. à s. de poudre de moutarde anglaise

Couper les pommes et les tomates et les laisser macérer 24 heures dans le sel ; égoutter. Mettre à cuire 20 minutes à feu doux dans une cocotte. Dans une autre casserole, mettre les oignons, la moutarde et les autres ingrédients ; faire bouillir quelques minutes, puis ajouter le mélange pommes-tomates et laisser cuire le tout 45 minutes. Mettre dans des pots munis de couvercle à vis. Ce chutney se conserve des années et relève très bien de nombreux plats, y compris les céréales.

Jacqueline Closset - Bruxelles

Chutney aux oignons

◊ 750 g d'oignons
◊ 30 g de beurre
◊ 50 g de racine de gingembre (ou, à défaut, de gingembre en poudre)
◊ 4 c. à c. rases de curry
◊ 60 g de sucre
◊ 1 banane
◊ ⅛ de l de vin blanc sec
◊ 6 c. à s. de vinaigre de vin blanc
◊ Sel

Émincer les oignons très finement et les faire revenir dans le beurre fondu sans les laisser brunir. Ajouter le gingembre, après l'avoir épluché et réduit en écailles avec le couteau économiseur, la banane coupée en fines lamelles, le curry, le sucre et le sel. Faire légèrement revenir le tout puis arroser avec le vin blanc et le vinaigre. Laisser cuire sans couvercle, en remuant fréquemment, pendant 20 à 30 minutes. Goûter, rajouter du sel si besoin est. Remplir des petits pots avec le mélange très chaud et fermer immédiatement.

Pascale Goldenberg - Fribourg (Allemagne)

Chutney à la tomate

◊ 1 kg de tomates ébouillantées, pelées et coupées en petits morceaux
◊ 2 oignons moyens émincés
◊ 3 pommes épluchées et coupées en dés
◊ 200 g de sucre roux
◊ 150 g de raisins secs
◊ 4 dl de vinaigre de cidre
◊ 1 c. à s. de sel de Bretagne
◊ ½ c. à c. de poivre
◊ 2 gousses d'ail écrasées
◊ 2 piments de Cayenne séchés finement hachés
◊ 6 clous de girofle
◊ 1 c. à c. de cannelle en poudre

Ce chutney est particulièrement utile pour le jardinier en fin de saison, car il permet d'utiliser des tomates peu mûres, ou même vertes, et des pommes tombées.

Préparer tous les ingrédients et les mettre dans une casserole émaillée ou en acier inoxydable. Porter lentement à l'ébullition puis laisser mijoter à feu doux sans couvercle en remuant de temps en temps. Le mélange s'épaissit peu à peu et doit, en fin de cuisson, ressembler à une confiture épaisse, ce qui peut prendre trois heures ou plus.
Mettre le chutney dans des pots, couvrir et conserver dans un endroit frais et sec.

Jeannette Busiaux - L'Étang-la-Ville (78)

Ketchup sans sucre

◊ 2 kg de tomates bien mûres
◊ 1 ou 2 piments doux (facultatif)
◊ 1 c. à c. de marjolaine
◊ 1 c. à c. de basilic
◊ 1 c. à c. de piment de Cayenne
◊ 1 c. à c. de clous de girofle moulus
◊ 1 pincée de noix de muscade
◊ 1 c. à s. de paprika
◊ 1 c. à c. de sel
◊ 4 c. à s. de miel
◊ ¼ de l. de vinaigre de vin.

Couper les tomates et le piment doux en morceaux, ajouter les autres ingrédients et faire cuire 30 minutes à feu doux. Remuer de temps en temps. Passer au tamis et cuire encore une heure à feu doux pour faire réduire. Verser très chaud dans des bouteilles en verre d'un quart ou d'un demi-litre préalablement ébouillantées et boucher immédiatement.

Jeanne Regisser - Sundhoffen (68)

Ketchup peu sucré

(pour 2 à 2,5 litres)
◊ 5,5 kg à 6 kg de tomates bien mûres
◊ 3 gros oignons hachés
◊ 2 poivrons verts épépinés, hachés
◊ 1 gousse d'ail (ou plus selon le goût)
◊ 250 g de sucre
◊ 3,5 dl de vinaigre de cidre
◊ 1 grosse c. à s. de sel
◊ 1 c. à s. de paprika doux
◊ 1 c. à s. de moutarde en poudre
◊ Un nouet d'épices contenant :
◊ 1 bâton de cannelle
◊ 1 c. à c. de poivre en grain
◊ 1 c. à c. de poivre de la Jamaïque (ou 4 épices)
◊ 1 c. à s. de clous de girofle
◊ 1 piment fort sec
◊ 1 c. à c. de graines de fenouil ou de céleri

Faire cuire 45 minutes les tomates, les oignons, les poivrons, et l'ail jusqu'à ce que le tout soit bien tendre.
Passer au tamis fin pour éliminer les peaux et les graines de tomates, mais en recueillant le plus possible de pulpe. Ajouter le reste des ingrédients à cette pulpe avec le nouet d'épices. Laisser mijoter le tout sur feu doux pendant 2 ou 3 heures, en remuant souvent jusqu'à ce que le mélange soit épais. Enlever le nouet. Mettre le ketchup bouillant dans des bocaux ébouillantés. Fermer immédiatement hermétiquement. Tenir dans un endroit sombre et frais. Pour stériliser les bocaux avant de les remplir, je les mets dans le four de la cuisinière et je chauffe quelques minutes.

Mixed Pepper Jam

Piccalilli maison

◊ 3 kg de légumes (selon disponibilité) : chou-fleur, courgette, céleri-branche, poivron, petits oignons, concombre, cornichon, haricot vert, jeune carotte
◊ 500 g de sel (pour faire dégorger les légumes)

Pour la sauce aigre-douce :
◊ 1 c. à s. de curcuma
◊ 4 c. à c. de moutarde
◊ 4 c. à c. de gingembre en poudre
◊ 250 g de sucre
◊ 1 l ¾ de vinaigre (réserver 3 c. à s.)
◊ 50 g de maïzena (à réserver avec 3 c. à s. de vinaigre) ou
(sauce plus forte) :
◊ 1 c. à s. de curcuma
◊ 8 c. à c. de moutarde
◊ 8 c. à c. de gingembre
◊ 175 g de sucre
◊ 1 l ¼ de vinaigre (réserver 3 c. à s.)
◊ 25 g de maïzena (à réserver avec 3 c. à s. de vinaigre)

Couper les légumes en petits morceaux, les disposer dans une terrine, les saupoudrer de sel en couches alternées et les laisser dégorger 24 heures. Rincer les légumes et les égoutter soigneusement. Préparer la sauce dans une casserole en mélangeant tous les ingrédients sauf le vinaigre. Ajouter les légumes dégorgés et laisser frémir 1 heure. Les légumes ne doivent pas être trop cuits (leur degré de croquant est affaire de goût). Quand ils sont à point, les enlever avec une écumoire et les mettre dans des bocaux, préalablement stérilisés en les faisant chauffer dans le four de la cuisinière. Ajouter à la sauce la maïzena délayée dans un peu de vinaigre. Laisser épaissir 3 minutes. Verser cette sauce sur les légumes et fermer immédiatement les bocaux. Attendre six semaines avant de consommer.

Mme Besale - Belgique

Cornichons aigres-doux

Pour un bocal d'un litre :
◊ Cornichons
◊ 1 c. à s. ½ de sel
◊ 1 c. à s ½ de sucre
◊ Estragon
◊ Persil
◊ Ail
◊ Oignons blancs

Prendre des cornichons frais et les essuyer sans les faire dégorger. Mettre tous les ingrédients, sauf le vinaigre, dans un bocal d'un litre. Faire bouillir un mélange d'eau et de vinaigre en quantités égales. Verser ce liquide chaud et fermer aussitôt.

J. Devillers - Pont-de-Roide (26)

Coulis de tomates à l'aigre-doux

◊ 10 kg de tomates bien rouges
◊ 1 kg ½ d'oignons
◊ 1 l ½ de vinaigre de cidre
◊ 1 kg de sucre
◊ 50 g de sel
◊ 50 g de poivre concassé
◊ 1 c. à c. de paprika
◊ 2 c. à c. de gingembre en poudre
◊ 1 c. à c. de 4 épices
◊ 1 c. à c. de curry
◊ 3 c. à c. de moutarde
◊ 1 noix de muscade râpée

Éplucher et émincer les oignons, couper les tomates en tranches. Faire cuire le tout 20 minutes. Passer au moulin à légumes. Verser la purée obtenue dans une grande marmite, faire réduire en mélangeant avec une cuillère en bois. Ajouter le vinaigre, le sucre, et toutes les épices. Laisser cuire 20 minutes environ. Laisser tiédir et mettre en bouteilles à l'aide d'un entonnoir, de préférence dans des bouteilles à large goulot.
Variante : on peut faire la même recette sans oignons, et utiliser du vinaigre de vin à la place du vinaigre de cidre.

Eric et Sylvie Courtille - Lacapelle-Marival (46)

Fruits marinés

◊ Fruits : griottes, groseilles à maquereau, groseilles rouges, raisins blancs.

Pour la marinade :
◊ Vinaigre
◊ Sucre (5 morceaux par demi-litre de vinaigre) ou miel
◊ Écorce d'orange
◊ Clou de girofle
◊ Cannelle

Dans la région de Nice, on mange le jambon avec du melon et des fruits rouges marinés.
Faire bouillir doucement la marinade pendant 5 minutes dans un récipient couvert. Laisser tiédir. Ranger les fruits dans des bocaux bien propres (éviter les couvercles en métal, attaqués par le vinaigre). Verser la marinade en évitant les bulles d'air et fermer le bocal. Conserver dans une cave fraîche. Se conserve au moins un an. Mettre les bocaux entamés au réfrigérateur.
Accompagnent le jambon cru, le pot-au-feu, le steak tartare. On peut aussi utiliser ces fruits pour fourrer des cakes salés. Délicieux !

La même recette peut s'appliquer à tous les légumes du jardin et en particulier aux tomates-cerises, que l'on cueillera bien fermes. On conserve également très bien le pourpier de cette manière (en utilisant du vinaigre blanc, dilué d'un peu d'eau, pour lui conserver sa couleur).

Anne-Marie Arrouye - Aix-en-Provence (13)

Quetsches aigres-douces

◊ 3 kg de quetsches fermes (pas trop mûres)
◊ 1 kg de sucre
◊ ½ l de vinaigre blanc (ou ¾ de litre si on aime plus acide que sucré)
◊ ½ l d'eau
◊ 8 g de cannelle en bâton
◊ 4 à 6 clous de girofle

Laver les quetsches, les piquer de quelques trous (3 à 6) avec une aiguille à tricoter. Faire bouillir les autres ingrédients et laisser refroidir. Mettre les fruits dans le liquide et laisser reposer jusqu'au lendemain. Ressortir les fruits. Refaire bouillir le liquide, laisser tiédir et remettre les fruits 24 heures. Les sortir à nouveau. Remettre le liquide à bouillir, goûter, en rectifier l'acidité en ajoutant, si nécessaire, de l'eau et du vinaigre, et le verser bouillant sur les fruits. Laisser reposer 3 jours. Mettre en bocaux.
On peut remplacer les quetsches par des griottes. Ces fruits s'utilisent tels quels à l'apéritif, avec le gibier, le pot-au-feu, ou en tant que remède, après les excès de toutes sortes (cela remet l'estomac en place !).

Béatrice Sommer - Pfaffenhoffen (67)

Variante (avec des prunes « Altesse », « Double Altesse », ou « prunes de Namur »).
Mettre les prunes dans le liquide bouillant et laisser bouillir 5 minutes. Enlever les prunes à l'écumoire et les mettre dans un pot en grès ou, à défaut, en verre. Refaire bouillir le liquide et le verser sur les prunes. Couvrir le pot d'une étamine pendant 2 à 3 jours. Après ce temps, reprendre le jus et le faire bouillir à nouveau quelques minutes, puis le verser sur les prunes. Attendre que le tout refroidisse avant de couvrir d'un papier blanc. Conserver tout l'hiver en cave.
Cette recette, ainsi que celle des poires au vinaigre (voir page 191) sont deux recettes traditionnelles wallonnes que je tiens de ma grand-mère et qui sont très connues à la campagne. On sert cela avec du porc ou du lapin, et même avec du poulet rôti.

Jacqueline Closset - Bruxelles

Poires au vinaigre (dessert)

◊ 4 kg de poires à cuire, mûres
◊ 1 kg de sucre
◊ 2 verres de vinaigre

Faire fondre à feu doux, dans une grande bassine, le mélange vinaigre + sucre. Ranger les poires pelées entières et toujours pourvues de leur queue en couches superposées dans la bassine. Faire bouillir à petit feu pendant trois heures avec un couvercle puis trois heures sans couvercle. Ne pas remuer. Ranger ensuite les poires dans des bocaux ou dans un pot de grès en les tenant par la queue. Recouvrir les poires avec le reste de sirop. Fermer les récipients comme les confitures avec une feuille de cellophane.
Se conserve aussi longtemps que les confitures.

Pascale Dey - Montigny-en-Gohelle (62)

Variante : ajouter un ou deux bâtons de cannelle et quelques clous de girofle. Certaines recettes donnent des temps de cuisson plus courts : une heure ½ avec couvercle, puis une heure sans couvercle.

Jacqueline Closset - Bruxelles

Cerises au vinaigre

◊ 1 kg de cerises (anglaises, « Montmorency » ou « Napoléon »)
◊ Vinaigre de vin blanc
◊ 160 g de sucre
◊ 1 bâton de cannelle
◊ Quelques clous de girofle
◊ Écorce de citron

Choisir des cerises très saines. Couper les queues avec des ciseaux en laissant ½ cm sur le fruit. Piquer chaque cerise avec un cure-dent en bois. Les ranger dans un bocal en verre préalablement ébouillanté. Verser le sucre. Ajouter quelques clous de girofle, des écorces de citron, un bâton de cannelle. Faire bouillir du vinaigre de vin blanc à la contenance du bocal de cerises. Le laisser refroidir, puis le verser sur les cerises. Bien fermer le bocal et le laisser dans un endroit sombre pendant 2 mois. Ces cerises se consomment à l'apéritif ou pour accompagner des viandes grillées et du pot-au-feu. Avec la dinde de Noël (sans farce), c'est très bon. Lorsque les cerises sont mangées, on obtient un délicieux vinaigre de cerises.

Josiane Leralu - Québec

Cerises au vinaigre

◊ 1 kg de bigareaux
◊ 1 l de vinaigre de cidre
◊ 400 g de sucre (ou moins selon le goût)
◊ 3 clous de girofle
◊ 2 feuilles de laurier
◊ ¼ de bâton de cannelle

Variante

Laver et sécher les cerises après avoir coupé les queues à 1 centimètre du fruit. Ebouillanter un pot en grès ou en verre et l'essuyer avec un torchon propre. Ranger les cerises dans le bocal en les tassant un peu. Faire bouillir le vinaigre, le sucre et les épices dans une casserole émaillée. Verser bouillant sur les cerises. Doubler le couvercle d'un papier sulfurisé et boucher le pot.
Se consomme comme les cornichons au bout de 2 mois avec les viandes froides, les terrines ou certaines salades.

POIRE
EAU-DE-VIE
FRAMBOISE

La conservation dans le vin et dans l'alcool

Ce mode de conservation a-t-il sa place dans un livre sur les conserves « saines » ? Tout dépend de l'usage que l'on en fait. Pour quelques plantes médicinales, l'alcool semble être un des moyens de conservation les plus efficaces. Quant aux « conserves » proprement dites dans le vin et dans l'alcool, il va de soi que leur consommation ne doit être qu'occasionnelle et très modérée.

Vin de mai[1]

◊ Une bonne poignée d'aspérules odorantes

◊ 1 litre de vin blanc (Sylvaner ou Riesling)

◊ 75 grammes de sucre

Au hasard de vos promenades en forêt au mois de mai... concoctez un apéritif tonifiant.
Cueillir les aspérules odorantes en début de floraison. Les faire macérer dans le vin blanc sucré pendant un mois. Filtrer et mettre en bouteille. Servir cet apéritif toujours bien frappé.

Elsie Bohr - Strasbourg (67)

[1] *Note de l'éditeur* : L'aspérule odorante (*Asperula odorata*) est une plante des sous-bois de feuillus (hêtre, en particulier). Floraison : mai-juin. Le " vin de mai " à des propriétés toniques et digestives.

Vin de fleurs de sureau

◊ Fleurs de sureau
◊ Vin blanc doux

Tapisser le fond d'une bouteille de fleurs de doux sureau. Remplir de vin blanc doux. Laisser macérer 8 jours et filtrer.

Michel Guerville - Dannes (62)

Vin de baies de sureau

◊ 5 kg de baies de sureau
◊ 500 g de sucre
◊ 500 g de miel
◊ 1 pincée de gros sel

Exprimer le jus des baies. Mettre dans un récipient avec le sucre, le miel et le sel. Laisser un mois dans un récipient clos puis mettre en bouteilles.

Michel Guerville - Dannes (62)

Vin de noix

◊ 4 litres de bon vin rouge
◊ ½ litre de marc de raisin (alcool)
◊ 40 noix vertes (cueillies fin juin, début juillet)
◊ 500 g de sucre
◊ Cannelle
◊ Vanille

Verser le vin et le marc de raisin dans une bonbonne. Couper les noix en quatre et les mettre dans la bonbonne avec un peu de cannelle et de vanille. Laisser macérer 2 mois. Filtrer et ajouter le sucre. Plus on attend avant de déguster, et meilleur sera le vin.
Cet apéritif est très apprécié et peu alcoolisé.

A. Dijoud - St-Joseph-de-Rivière (38)

Variantes : on peut remplacer le marc par un autre alcool, et utiliser du vin rosé, ou un mélange de vin blanc sec et de vin rouge. Certaines recettes préconisent de laisser macérer les noix dans l'eau-de-vie seule (pendant 40 jours à un an, selon les recettes) et d'ajouter le vin en même temps que le sucre, après filtration de l'eau-de-vie. La cannelle et la vanille sont facultatives.

Vin de framboises

Même recette que le vin de noix en utilisant du vin blanc et en remplaçant les noix par 500 g de framboises sauvages (plus parfumées que les framboises cultivées).

A. Dijoud et J. Richel - St-Joseph-de-Rivière (38)

Vin de nèfles

Écraser les nèfles et les mettre dans un récipient en grès. Ajouter suffisamment d'eau pour les couvrir et malaxer le tout pour que la pulpe des nèfles se dissolve dans l'eau.
Couvrir le récipient d'un linge et laisser fermenter pendant quelques jours jusqu'à ce que la fermentation se soit apaisée. Ne pas laisser ce vin devenir acide. Filtrer à l'aide d'une passoire pour retenir noyaux et peaux, puis à travers un linge fin. Mettre en bouteilles, boucher au liège et ligaturer au fil de fer.
Placer au frais et ne pas ouvrir avant quelques mois.

Pierre Perlati - Deluz (25)

Vin de fleurs de pissenlit

◊ 3 litres de fleurs de pissenlit (environ 120 grammes)
◊ 750 g de miel ou 1 kg de sucre
◊ 2 oranges
◊ 1 citron
◊ Clous de girofle, cardamome

Ramasser 3 litres de fleurs de pissenlit. Les faire tremper immédiatement dans 4 litres d'eau bouillante et les laisser macérer pendant 3 jours.
Au bout de 3 jours, filtrer le liquide, y ajouter le zeste des 2 oranges et du citron, le sucre ou le miel; faire bouillir pendant 15 minutes. Arrêter le feu et ajouter le jus des oranges et du citron. Remuer le tout et ajouter 2 clous de girofle et deux fruits de cardamome. Laisser mijoter doucement pendant une demi-heure.
Filtrer et mettre le liquide dans un pot en céramique avec du pain rassis tartiné de levure de boulanger. Laisser fermenter deux semaines. Mettre en bouteilles soigneusement fermées et attendre quelques mois avant de commencer la dégustation.

Pierre Perlati - Deluz (25)

Pruneaux au vin

◊ 1 l de vin rouge de bonne qualité et pas trop fort (Bordeaux, Bergerac, etc.)
◊ 1 verre d'eau de vie
◊ 200 g de sucre
◊ 1 kg de pruneaux de calibre moyen
◊ Une infusion de tilleul

La conservation des fruits dans l'alcool n'est pas une activité extrêmement encouragée par les temps qui courent... Voici quand même une recette, qui réussit bien avec les copains, mais n'oubliez pas : un pruneau ça va...
Mettre les pruneaux à tremper la veille dans l'infusion de tilleul. Les égoutter. Les trier (et manger immédiatement ceux qui ne sont pas trop présentables !).
Les ranger dans un grand bocal, ajouter le sucre et couvrir avec le vin et l'eau-de-vie. Il faut que les pruneaux soient bien recouverts de liquide. Rajouter du vin si nécessaire. Fermer le bocal et le secouer un peu pour aider le sucre à se dissoudre. Oublier le bocal 2 mois au minimum au fond d'une armoire. Déguster ensuite.
Ces pruneaux peuvent servir à égayer certains desserts (salades de fruits, puddings, etc.).

Brigitte Lapouge-Dejean - Domme (24)

Cerises solaires à l'eau-de-vie

◊ 1 l de cerises (par ex. bigarreaux « Napoléon »)
◊ 10 cl de sucre
◊ 10 cl d'eau de vie

Couper les queues des cerises (non lavées si possible) en laissant un centimètre sur le fruit. Remplir de cerises à ras bord un bocal d'un litre, en tassant bien. Ajouter le sucre, puis l'eau-de-vie, et fermer avec un caoutchouc neuf. Laisser le bocal un mois en plein soleil en le remuant après une semaine de « cuisson ». Le laisser plus longtemps si le mois de juillet est gris.
À consommer dans les deux ans, mais attention, ce n'est pas un dessert !

Georges Dutreix - Mondouzi (38)l

Framboises à l'eau-de-vie

◊ Framboises
◊ Eau-de-vie
◊ Sucre

Remplir à moitié un bocal d'eau-de-vie nature. Y mettre les framboises au fur et à mesure de la cueillette (elles doivent être mûres mais fermes). Lorsque le bocal est plein, le fermer et laisser macérer 40 jours. Ajouter ensuite un sirop plus ou moins liquoreux (environ 350 grammes de sucre par litre d'eau-de-vie). Pour faire le sirop, mettre le sucre dans une casserole avec un peu d'eau et faire fondre doucement jusqu'à ce qu'il devienne blanc opaque. Attendre qu'il refroidisse avant de le verser sur les framboises. Les framboises restent entières. C'est délicieux. On peut s'en servir pour mettre sur des glaces.

Christine Mouliner - Sadirac (33)

Abricots secs à l'eau-de-vie

◊ 1,5 kg d'abricots secs
◊ 2 c. à s. de sucre
◊ 1 gousse de vanille
◊ Eau-de-vie

Verser environ 1 cm d'eau-de-vie dans le fond d'un bocal puis mettre les fruits en couches, en intercalant des morceaux de vanille d'un demi-centimètre. Arrêter le remplissage à 3 centimètres du bord. Dans une casserole, préparer un sirop avec ½ litre d'eau et le sucre. Le laisser refroidir et le verser sur les fruits. Fermer hermétiquement le bocal et agiter doucement pour mélanger sirop et alcool. Ranger le bocal dans un endroit sombre et sec et patienter 2 mois avant de consommer. Conservation illimitée.

Jean-Yves Cousseau - Millau (12)

Pruneaux à l'eau-de-vie

◊ 1 kg de pruneaux
◊ 1 l d'eau-de-vie
◊ 24 morceaux de sucre
◊ 1 poignée de tilleul

Préparer une infusion de tilleul avec trois quarts de litre d'eau. La passer et y mettre les pruneaux à tremper pendant environ 12 heures. Les égoutter et les mettre dans un bocal. Préparer un sirop de sucre avec les 24 morceaux de sucre et ¼ de litre d'eau, en chauffant à feu doux. Verser sur les pruneaux et compléter avec de l'eau-de-vie. Les pruneaux doivent être largement recouverts. Patienter 15 jours avant de goûter. Conservation illimitée.

Jean-Yves Cousseau - Millau (12)

Confiture d'officier ou liqueur de vieux garçon [1]

◊ Fruits (selon disponibilité) : fraises, groseilles rouges, cassis, framboises des bois, pêches, mirabelles, abricots, reines-claudes

◊ Alcool : kirsch pour les fruits rouges, cognac pour les autres, ou eau-de-vie pour tous (mais c 'est meilleur avec kirsch et cognac)

◊ Sucre (en même quantité que les fruits)

Cette « confiture » se prépare tout au long de la saison, au fur et à mesure de la maturation des fruits.
Couper les fruits en morceaux si cela s'avère nécessaire ; dénoyauter les fruits à noyau.
Dans un très grand bocal (5 litres) fermant hermétiquement (en Suisse : un Rumtopf) mettre successivement 500 grammes de fruits et 500 grammes de sucre et cela tout au long des récoltes.
Couvrir à chaque fois avec l'alcool choisi. Ne jamais remuer. Tenir dans un endroit frais et sombre.
Pour ma part, je mets moins de sucre (je recouvre de sucre la couche de fruits, sans peser) et cela se garde tout aussi bien.
Attendre six mois avant de déguster, mais c'est bien meilleur si l'on attend un an.

Mme Defacqz - Suisse

[1] *Note de l'éditeur* : Recette particulièrement déconseillée sur le plan diététique, mais on peut faire une folie de temps en temps...

Index

A

Abricot 46, 165, 200
Achard 129
Ail 29, 140
Airelle 32
Anchois 142, 154
Angélique 178
Appert 10, 103
Arbouse 169
Argouse 170
Aromates 60, 129, 148
Arroche 42
Artichaut 42, 126
Aspérule 195
Asphodèle 139
Aubépine 62
Aubergine 44, 101, 126

B

Baguet 123
Banane 47
Barres de fruits 58
Basilic 124, 140
Bette 42, 87, 89
Betterave 99, 136
Beurre clarifié 33
Bouchage bouteilles 108
Bouillon cube 45

C

Capucine 140
Cardon 25, 44
Carotte 14, 22, 99
Caroube 174
Cassis 47, 166, 176
Cave 20
Cèpe 65
Cerfeuil musqué 178
Cerise 47, 142, 191, 192, 199
Champignon 64, 139
Châtaigne 26, 27, 48
Chicorée frisée ou scarole 15, 25
Chicorée sauvage 14
Chou 16, 19, 26, 76, 78, 82, 93, 135
Chou de Bruxelles 14, 136
Chou frisé 14
Chou pommé 14
Chou rouge 14
Chou-fleur 14
Choucroute 72, 74, 76
Chrysanthème 101
Chutney 182, 184
Citron 152
Claie de séchage 38, 39
Compote 105
Compote de chou 79, 124
Concombre 80, 101
Condiment 128
Confiture d'officier 201
Cornichon 80, 81, 134, 188
Courge 28
Courgette 45, 90, 128
Cynorrhodon 161, 162

E

Endive 13, 14, 24, 25
Epinard 44

F

Fanes de carotte 95
Farigoulade 61
Feuilles de vigne 149
Fève 33
Fleurs 145
Figue 48
Fraise 49
Framboise 49, 175, 197, 199
Fromage blanc 130
Fromage de chèvre 130
Fruits 104
Fruits marines 189

G

Galette de céréales aux fanes de carottes 95
Gelée 168
Ghee 33
Grenier 29
Groseille 49, 169

H

Hareng 144
Haricot 42, 83, 84, 150, 151, 152
Harissa 125
Hippocrate 11
Huilage 28, 34
Huile 40, 121

J

Jauge 15

K

Kaki 49
Ketchup 185, 186

L

Lacto-fermentation brève 100
Laitue 90
Légumes condiments 94
Légumes feuilles 96
Légumes racines 20, 21, 22
Légumes sauvages 46
Légumes secs 33, 34
Lentille 33
Levain 67
Liqueur de vieux garçon 201

M

Macédoine de légumes 91, 93
Mâche 14
Maïs doux 86
Maquereau 144
Marc de raisin 25, 76
Mélasse 173
Melon 166
Miel 166, 174
Migaine 148
Mirabelle 160, 161
Mûre 164
Myrtille 32, 49, 59

N

Navet 41, 91
Nèfle 197
Noix 159, 196

O

Œuf 142
Oignon 29, 45, 82, 184
Olive 30, 127, 134

P

Pain 66
Panais 14
Pasteurisation 110, 112, 113
Pâte de fruits 58, 175, 178

Pêche 51
Picallilli 188
Pickles 140
Pissenlit 198
Pistou 124
Pleurote 66
Poire 51, 158, 159, 172, 173, 191
Poireau 14, 26
Pois cassé 33
Pois chiche 33
Pois mange-tout 101
Poisson 67, 144
Poivron 45, 137
Pomme 23, 24, 52, 57, 58, 158, 160, 172, 173, 184
Porvidl 164
Potimarron 118, 165
Potiron 28
Prune 55, 99, 100
Pruneau 197, 200
Prunelle 100

Q

Quetsche 141, 165, 190

R

Radis 89, 91, 138
Radis noir 14
Raifort 145
Raisin 56, 141
Raisin sec 158
Ratatouille 117
Réfrigérateur 22
Reine-claude 160
Rhubarbe 30, 176
Rose 62, 154

S

Sable 22, 26
Salades 15
Salicorne 138
Salsifis 14
Sarmas 78, 79
Scorsonère 14
Séchoir 38, 39
Sève de bouleau 31
Silo 16, 17, 18
Sirop 172, 176
Sirop de liège 172
Sorbe 57
Stérilisation 9
Sureau 24, 52, 164, 196
Surgélation 9

T

Tilleul 62
Tobler 112
Tomate 24, 28, 39, 40, 41, 96, 97, 114, 116, 117, 124, 127, 135, 149, 150, 184, 185, 189
Tomatillos 137
Topinambour 14

V

Verdurette 148
Vin 195, 196, 197

Terre vivante
l'éditeur de l'écologie pratique

1979 Terre vivante voit le jour
Des militants de l'écologie fondent à Paris l'association Terre vivante, pour proposer des solutions au quotidien.

1980 naissance des *4 Saisons du jardin bio*
C'est le premier magazine de jardinage bio en France.

1982 publication du premier livre
La petite équipe se lance dans l'édition de livres pratiques : jardinage bio, alimentation saine, habitat écologique, bien-être/santé...

1994 création d'un Parc écologique
Pourquoi ne pas montrer, grandeur nature, ce que les *4 Saisons* et les livres décrivent ? Le Parc Terre vivante ouvre ses portes à Mens (38), au pied du Vercors.

Aujourd'hui
Le catalogue compte environ 80 titres, les *4 Saisons* ont trouvé leur place en kiosque, Terre vivante est devenue une SCOP, entreprise coopérative.

Terre vivante
Domaine de Raud
38710 MENS
www.terrevivante.org

© www.onvirtelechap.com

Terre vivante

Domaine de Raud
38710 Mens
04 76 34 80 80

www.terrevivante.org

Imprimé en France, sur papier certifié, fabriqué à partir de pâte à papier issue de forêts exploitées en gestion durable. L'encre utilisée est à base d'huiles végétales. L'imprimerie adopte une démarche environnementale progressiste certifiée par la marque Imprim'vert ©.

Achevé d'imprimer en France en août 2013
par l'Imprimerie Moderne de l'Est (Baume-les-Dames)
Dépôt légal : novembre 2009

Les conserves naturelles des 4 saisons

Les meilleures recettes de 150 jardinières et jardiniers biologiques

Fruits, légumes, aromates… Conservez leurs saveurs et leurs richesses nutritionnelles dans de vraies conserves naturelles !

Avec ce livre, vous pourrez conserver les aliments sans les dénaturer, grâce à dix méthodes efficaces, économiques et faciles à mettre en œuvre. La pasteurisation, le séchage, la lacto-fermentation, la conservation dans l'huile, dans le sel, dans le sucre ou dans le vinaigre…, sont des techniques de conservation issues d'une longue tradition qui a été balayée par le raz de marée des conserves industrielles et des surgelés. Pourtant, bien souvent, ces méthodes ne se contentent pas de conserver, elles transforment les aliments en les enrichissant de saveurs, et sauvegardent mieux les vitamines que la surgélation et la stérilisation.

Avec 300 recettes permettant de conserver plus de 100 aliments différents, ce livre nous redonne le goût des conserves maison tout en préservant notre santé.

150 auteurs !

Ce livre est issu d'une enquête réalisée par Terre vivante auprès des abonnés à sa revue Les 4 Saisons du jardin bio. *Il présente les meilleures recettes de 150 de ces jardiniers.*

9 782914 717601

ISBN : 978-2-914717-60-1

[redacted]